

Keep Your Baby Smiling ...

Prevent Early Childhood Tooth Decay

Does your child:

- Go to bed with a bottle filled with milk, formula, juice, or a sweetened drink?
- Drink from a bottle throughout the day?
- Sleep all night at the breast?
- Use a pacifier dipped in sugar or syrup?

If you said “yes” to one or more of the above, your child may develop early childhood tooth decay.



Early childhood tooth decay happens when liquids that contain sugar are left in a baby’s mouth for a long time. Even breast milk and formula contain sugar.

Baby teeth are important. When they are decayed, a child may suffer pain, eating and speech problems, and a poor self-image. If baby teeth are lost too early, permanent teeth may come in crowded or out of line.

How can you put your baby to bed without a bottle?

Get in the habit of helping your baby fall asleep without a bottle. Hold your baby while feeding, then put your baby to bed without the bottle.

You may:

- ♥ Hold or rock your child.
- ♥ Sing or play music.
- ♥ Use a musical toy.
- ♥ Give a clean pacifier.
- ♥ Give a favorite blanket or toy.
- ♥ Read to your baby.
- ♥ Give a back rub.

Start Early to Protect Your Child’s Teeth

1. Put your child to bed without a bottle. If your baby must have a bottle to sleep, fill it with plain water.
2. Use a bottle at feedings only. Be sure to hold the baby’s bottle yourself.
3. Take your baby off the breast when he or she is done nursing. Don’t let your baby sleep all night at the breast.
4. Begin teaching your child to drink from a cup at about six months of age. Start juice from a cup, not a bottle.
5. Wean your baby from the bottle by one year of age.
6. Offer toddlers water if they are thirsty between meals.
7. Clean your baby’s gums daily with a clean washcloth. When teeth come in, use a small, soft toothbrush. Wait to use toothpaste until your child can spit it out.
8. Check with your doctor or dentist to make sure your child is getting enough fluoride each day. Fluoride helps protect teeth from decay.

What one thing will you do to make sure your child’s teeth are healthy?

Authors: Connie Betterley, MS, RD, LD; Brenda Dobson, MS, RD, LD; Janice Steffen, RD, LD.

Publication originally a product of the North Central Regional (NCR) Cooperative Extension Service, in cooperation with IDEA Information Development—Expanding Awareness.



Mantenga a su bebé sonriente.

Prevenga las caries durante la niñez

¿Hace su hijo lo siguiente?

- ¿Se acuesta con un biberón lleno de leche, fórmula, jugo u otra bebida endulzada?
- ¿Toma de un biberón durante el día?
- ¿Duerme toda la noche en el pecho?
- ¿Utiliza un chupón sumergido en azúcar o almíbar?

Si usted contestó que “sí” a una o más de las preguntas, su hijo puede ser propenso a caries a una edad temprana en su niñez.



Las caries a una temprana edad suceden cuando líquidos que contienen azúcar se quedan en la boca del bebé por mucho tiempo. Hasta la leche del pecho y fórmula contienen azúcar.

Los dientes del bebé son importantes. Cuando se carian, un niño puede sufrir de dolor, problemas con comer y hablar, y un bajo autoestima. Si se pierden los dientes de bebé demasiado temprano, los dientes permanentes pueden entrar amontonados o chuecos.

¿Cómo puede acostar a su hijo sin un biberón?

Acostúmbrese a ayudarlo a su bebé a dormirse sin un biberón. Alce al bebé cuando le da de comer, luego acueste al bebé sin el biberón. Podría:

- ♥ Abrazar o arrullar al bebé
- ♥ Cantar o tocar música
- ♥ Utilizar un juguete musical
- ♥ Darle un chupón limpio
- ♥ Darle una cobija o juguete favorito
- ♥ Leerle a su bebé
- ♥ Darle un masaje en la espalda

Empiece pronto a proteger los dientes de su bebé.

1. Acueste a su niño sin un biberón. Si su bebé insiste en tomar un biberón para dormirse, llénelo con agua.
2. Utilice un biberón solamente para darle de comer. Sostenga el biberón del bebé.
3. Quite al bebé del pecho cuando termine de amamantar. No deje que el bebé duerma toda la noche en el pecho.
4. Empiece a enseñarle a su hijo a tomar de una taza a los seis meses de edad. Empiece a darle jugo de una taza y no del biberón.
5. Quítele el biberón al bebé al año.
6. Ofrezca agua a los niños si les da sed entre comidas.
7. Limpie las encías del niño diariamente con un trapo limpio. Cuando salgan los dientes utilice un cepillo de dientes pequeño y suave. Espere a utilizar pasta de dientes hasta que el niño pueda escupirla.
8. Averigüe con su doctor o dentista para asegurar que su hijo obtenga suficiente fluoruro cada día. El fluoruro ayuda a prevenir que los dientes se carien.

¿Qué es algo que usted va a hacer para asegurarse que los dientes de su niño son saludables?

Autoras: Connie Betterley, MS, RD, LD; Brenda Dobson, MS, RD, LD; y Janice Steffen, RD, LD.