

¡El primer diente de tu bebé es un evento emocionante!

A la mayoría de los bebés les sale su primer diente entre los 4 y 7 meses. ¡Aunque es normal que a algunos bebés, les salgan hasta el primer año! Sin embargo, no es necesario que te preocupes por lo que tarda en salir un diente. Cuando cumplen 3 años, la mayoría de los niños tiene una dentadura completa de 20 dientes.

El dolor de la dentición puede ser una preocupación. Estos simples consejos te pueden ayudar a aliviar las encías adoloridas y a cuidar los nuevos dientitos de tu bebé.

Mantente atenta a los signos de dentición.

Varias semanas antes de que aparezca el primer diente, algunos bebés experimentan los siguientes signos:

- Actúan un poco irritables
- Babea
- Quieren morder cosas duras y frías
- Tienen las encías rojas e hinchadas—especialmente en la parte de adelante de la boca, donde generalmente salen los primeros dientes

Algunos bebés tienen un poco de fiebre durante la dentición.

Consejos para aliviar las encías adoloridas.

- **Usa un poco de presión para ayudar a que el nuevo diente atraviese el tejido blando de la encía.**

Frota suavemente la encía de tu bebé con el dedo o un paño húmedo y limpio.

Dale una mordedera o un chupón de goma firme. No utilices mordederas con líquido, ya que se pueden romper con facilidad.

- **Mantener las cosas frías puede ayudar con el dolor y la hinchazón.**

Enfría una mordedera, chupón o paño húmedo, pero no lo congeles completamente. Cualquier objeto que sea muy duro, puede dañar las encías de tu bebé.

Ofrécele un pedazo de fruta congelada en una bolsita de tela de red diseñada para alimentar bebés.

- **Si tu bebé está muy incómodo, prueba con un analgésico** — puede ayudar a reducir el dolor de la dentición. Pregunta a tu médico qué medicamento es el adecuado para tu bebé.

Nunca utilices bebidas alcohólicas para adormecer las encías del bebé.

¿Cómo cuidar los dientes de los más pequeños?

Aquí te brindamos algunas sugerencias:

- Tan pronto como aparezca el primer diente de tu bebé, utiliza un **cepillo de dientes** para bebés de cerdas suaves, mojado con agua, después de cada comida.
- Consulta a tu dentista sobre cuándo debe comenzar a usar una **pasta de dientes con flúor**. En la mayoría de los casos, deberás esperar hasta que tu hijo cumpla dos años.
- Comienza a usar **hilo dental** a diario, una vez que tu bebé tenga dos dientes juntos.
- Haz la primera **cita con el dentista** de tu bebé alrededor de su primer cumpleaños.

