



Del biberón al vaso

Escoja los vasos con tapa
con cuidado, úselos
temporalmente

Las caries dentales pueden ocurrir tan pronto salen los dientes del bebé. Uno de los factores de riesgo en las caries de la infancia (a menudo conocidas como “caries de biberón”) es la exposición frecuente y prolongada a los líquidos que contienen azúcar –incluyendo la leche, la fórmula y el jugo de fruta.

Como las caries pueden destruir los dientes del bebé o el niño, los padres deben alentar a sus hijos a beber de un vaso para cuando cumplan su primer año.

Cuando haga el cambio del biberón al vaso con tapa, tenga mucho cuidado con:

- la clase de vaso con tapa usa;
- lo que echa en el vaso;
- la frecuencia con que sorbe su niño;
- no permitir a su niño andar con el vaso por ahí.

COMO SELECCIONAR EL VASO CON TAPA CORRECTO

El mejor vaso con tapa para adiestrar a su niño es uno sin válvula. Los comercios ofrecen una gran, y a veces confusa, variedad de vasos con tapa. Muchos, si no todos de estos vasos que “no se derraman” -- son simplemente biberones disfrazados. Los vasos “que no se derraman” tienen una válvula debajo del pitón, que sí evita que se derrame. Sin embargo, los vasos con válvulas no le permiten a su niño sorber. La única manera en que su niño saca el líquido del vaso con válvula es chupando (como de un biberón). Esto es contraproducente porque impide que su niño aprenda a sorber.

Cuando vaya a comprar un vaso con tapa, evite aquellos que tienen válvulas “que no se derraman”. El vaso más útil tendrá la tapa con pitón que se atornilla o se cierra a presión. Si puede encontrar un vaso con dos asas, sería lo mejor. El vaso mejor puede ser de los que se enderezan solos, con la base pesada que endereza el vaso cuando se vira, lo que hace que se derrame menos.

¿QUÉ –Y CON QUÉ FRECUENCIA—DEBE BEBER SU NIÑO?

No deje que su niño esté sorbiendo líquidos con azúcar constantemente (incluyendo la leche y las bebidas de jugos) porque se fomentan las caries. Ofrezcale estos líquidos sólo con las comidas—teniendo en cuenta que las horas de comida de los pequeños son más frecuentes que el estándar de tres veces al día de los adultos. (La producción de saliva aumenta durante la comida y ayuda a neutralizar la



American Dental Association
www.ada.org

producción de ácidos y se lleva las partículas de alimentos). Si su niño tiene sed entre comidas, ofrézcale agua en el vaso.

No deje que su niño lleve su vaso en las manos por ahí, o que se acostumbre a tenerlo cerca mientras esté en el automóvil o en el cochecito. Sorber frecuentemente líquidos azucarados cada vez que quiera fomenta las caries dentales. Otro problema es que los niños pequeños caminan con paso vacilante. Toman un riesgo innecesario al intentar caminar y beber a la misma vez. Caerse mientras beben de un vaso puede lesionar la boca. No permita que su niño camine o corra por ahí con un vaso con tapa.

El vaso con tapa se debe usar temporalmente. Una vez que su niño ha aprendido a sorber, el vaso con tapa ha cumplido su misión. Se puede y se debe dejar de usar cuando no sea ya necesario.

Preparado por la División de Comunicaciones de la ADA, en colaboración con *The Journal of the American Dental Association*. Al contrario de otras partes de *JADA*, esta página puede ser cortada, copiada y repartida a los pacientes sin obtener antes el permiso de reproducción de *ADA Publishing Division*. Cualquier otro uso, copias o distribución, sea en forma impresa o electrónica, está estrictamente prohibido sin el consentimiento previo por escrito de *ADA Publishing Division*.

“Para el Paciente Dental” provee información general acerca de los tratamientos dentales para los pacientes dentales. Está diseñada para promover la discusión entre el dentista y el paciente acerca de las opciones de tratamiento y no sustituye la evaluación profesional del dentista basada en las necesidades y los deseos del paciente individual.

JADA, Vol. 135, marzo 2004

Derechos del Autor © 2004 *American Dental Association*. Todos los derechos reservados.