



ORAL HEALTH KANSAS

ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

TIPS AND TRICKS SERIES

Vasos entrenadores — ¿Amigo o enemigo?

Los vasos con boquilla pueden ayudar durante la transición del biberón al vaso, pero son una herramienta temporal y deben dejarse de usar a medida que el niño aprende a beber de un vaso abierto.

Por qué importa:

- Beber a sorbos con frecuencia durante el día mantiene el azúcar y los ácidos en los dientes por más tiempo, lo que aumenta el riesgo de caries.
- El uso prolongado de vasos con boquilla puede afectar el habla, la forma de tragar y la salud bucal. Los niños necesitan practicar beber de un vaso regular.

Qué hacer:

- Use un vaso con boquilla solo cuando sea necesario, como durante viajes o entre comidas.
- Ofrezca agua entre comidas y leche con las comidas.
- Ayude a los niños a practicar el uso de un vaso abierto a medida que crecen.

Qué evitar:

- Evite las bebidas azucaradas, incluyendo jugo y leche con sabor, en vasos con boquilla.
- No permita que los niños caminen o corran mientras beben para reducir el riesgo de atragantamiento.
- No use el vaso con boquilla como chupón ni como juguete.

Elija un mejor vaso:

- Use un vaso sin válvula para apoyar habilidades normales al beber.
- Use un vaso con dos asas si es necesario para las primeras habilidades.
- Cambie a un vaso abierto a medida que mejoran las habilidades para beber.



Por Edad / Etapa:

- Bebés: Los vasos entrenadores pueden ayudar durante la transición del biberón al vaso.
- Niños pequeños: Anime a usar más el vaso abierto.
- A los 3 años o más: Los niños ya no deben depender de vasos entrenadores.