

Thumb, Finger, & Pacifier Habits

Sucking on a thumb, finger, or pacifier is a natural reflex for a baby. Sucking can help an infant feel happy and more secure, and it can also help young children soothe themselves to fall asleep.

Are sucking habits harmful for my child's teeth?

Most children stop sucking on thumbs, fingers, or pacifiers on their own between the ages of 2 and 4 years, and no harm is done to their teeth or jaws. If a child continues the sucking habit after the permanent teeth come in, there may be bite problems or the child can have crowded, crooked teeth. Pacifiers can affect the teeth the same way as sucking fingers or thumbs. However, the pacifier habit is often easier to break.



What are some tips when using pacifiers?

- DO use a pacifier with a plastic shield that is wider than your child's mouth.
- DO use a pacifier with ventilation holes.
- Do NOT tie a pacifier around your child's neck.
- Do NOT dip a pacifier in sugar or sweet liquids. This can increase your child's risk for tooth decay.
- Do NOT clean a pacifier in your mouth before giving it to your child. This can pass cavity-causing germs to your child.

What can I do to stop my child's habit?

Encouraging your child to stop the habit should begin by age 3, so that the sucking will have stopped entirely by age 4. Some tips to help encourage your child to stop the habit are:

- Praise your child for not sucking instead of scolding them when they are.
- Children often want to suck when feeling insecure or needing comfort. Try to find the cause of the anxiety and provide comfort for your child.
- Involve your child in choosing the method of stopping.
- Remind your child of the habit by wrapping the thumb or finger or putting a sock on their hand at night.
- Visit your dentist for help. The dentist can encourage your child and explain what could happen to their teeth if they do not stop sucking.

Hábitos de succionar el pulgar, el dedo o un chupete

Para un bebé, succionar su pulgar, su dedo o el chupete es un reflejo natural. La succión puede ayudar a un bebé a sentirse feliz y más seguro, puede incluso ayudar a niños pequeños a calmarse ellos mismos hasta quedar dormidos.

¿Los hábitos de succión de mi bebé son dañinos para sus dientes?

La mayoría de los niños dejan de succionar sus pulgares, dedos o chupetes por sí solos, entre los 2 y 4 años de edad, y no se produce ningún daño a sus dientes o mandíbulas. Si el niño continúa con el hábito de succión después de que aparecen los dientes permanentes, esto puede causar problemas en la mordida o el niño podría tener los dientes torcidos o encimados. Los chupetes al igual que succionar el pulgar o los dedos, pueden afectar los dientes de igual manera. Sin embargo, el hábito del chupete es más fácil de romper.



¿Cuáles son algunos consejos sobre uso de los chupetes?

- USE chupetes que tengan la parte del plástico más ancha que la boca del niño.
- USE chupetes que tengan orificios de ventilación.
- NO ate el chupete alrededor del cuello del bebé.
- NO sumerja el chupete en líquidos dulces o azúcar. Esto puede aumentar el riesgo de caries del niño.
- NO limpie el chupete en su boca antes de dárselo a su niño. Esto puede hacer que le pase gérmenes que causen caries.

¿Qué puedo hacer para romper con el hábito de mi hijo?

A los 3 años debe comenzar a alentar a su hijo a que deje el hábito de modo que deje de hacerlo completamente cuando tenga 4 años. Algunos consejos para ayudarlo a incentivar a su hijo a romper el hábito son:

- Elogie a su hijo cuando no use el chupete ni se chupe el dedo en lugar de rezongarlo cuando lo haga.
- A menudo los niños succionan cuando se sienten inseguros o necesitan consuelo. Trate de encontrar la causa de su ansiedad y reconforte a su hijo.
- Haga que su hijo participe en la elección del método para romper con su hábito.
- Recuérdele el hábito a su hijo envolviéndole el pulgar o el dedo o poniéndole un calcetín en su mano por la noche.
- Visite a su dentista para obtener ayuda. El dentista puede incentivar al niño y explicarle lo que le podría suceder a sus dientes si no deja el hábito de succión.