


Cuidado y
salud
bucodental en
los más
pequeños





La **higiene bucodental** es el cuidado de los dientes, las encías, la lengua y toda la cavidad bucal en general. Se establece mediante la adopción de cuatro hábitos: el cepillado, la limpieza con hilo dental, el enjuague y la visita periódica al dentista. La buena higiene bucal proporciona una boca saludable, esto significa que los dientes están limpios y no hay restos de alimentos. Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental.

A continuación os vamos a responder a algunas preguntas que como padres os habréis planteado en algún momento respecto a la higiene bucodental:

¿Cuándo debo empezar con la limpieza bucodental de mi hijo?

- ✚ Idealmente antes de la erupción de los dientes de leche; masajea sus encías con una gasa o un pañito limpio humedecido en agua.
- ✚ Una vez hayan salido sus dientes de leche, la limpieza con pasta dental es obligatoria. Utilizar una pasta con flúor en cantidad “grano de arroz”, al menos dos veces al día.
- ✚ A partir de la erupción de sus muelas (18-24 meses) pasar un hilo dental entre las zonas de contacto de éstas, cada noche.
- ✚ Recuerda que los niños hasta los 7-8 años no tienen la habilidad suficiente para realizar una higiene bucal eficaz solos, por lo que es responsabilidad de los padres supervisar y repasar el cepillado.

¿Qué pasta de dientes debo usar?

- ✚ En niños entre 6 meses y 3 años, cepillarse los dientes un mínimo de 2 veces al día con una pasta dental de flúor en cantidad mínima; esto es tamaño “mancha” o “grano de arroz”.
- ✚ Para niños entre 3 y 5 años, cepillarse los dientes un mínimo de dos veces al día con pastas dentales de flúor en cantidad guisante.

- ✚ A partir de los 5 años, cepillarse los dientes un mínimo de dos veces al día con una pasta de dientes del tamaño “guisante”; aproximadamente, la anchura del cabezal del cepillo.

¿Es bueno el flúor?

- ✚ El flúor tópico es una excelente herramienta para proteger al esmalte del ataque ácido bacteriano y reducir el riesgo de caries de los niños.
- ✚ Sin embargo, el odontopediatra debe evaluar el riesgo individual de caries de tu hijo para decidir sobre el tipo y frecuencia de administración.

¿Cuándo debo llevar a mi hijo al odontopediatra?

- ✚ Idealmente, antes de su primer cumpleaños y, en su defecto, en el primer aniversario.
- ✚ Recuerda que debes ir al dentista para que te enseñe las herramientas de que dispones para intentar que tu hijo nunca padezca caries dental, no para tratarlo.
- ✚ Los consejos y el asesoramiento temprano del odontopediatra te ayudarán a que nunca sufra de un dolor de muelas o deba pasar por una anestesia dental.



¿Puede afectar al diente definitivo?

Cualquier infección en el diente temporal que progrese por la raíz creará una bolsa de pus que afectará al diente permanente. A veces los dientes definitivos salen con malformaciones, manchas o lesiones secundarias a la infección que tuvo el diente de leche en su día y no se trató de forma adecuada. Por ello, es un gran error pensar que, puesto que algún día se le caerán los dientes de leche o temporales, no hay que preocuparse demasiado por su cuidado.

¿Cuándo se empiezan a formar los dientes permanentes?

Los dientes permanentes se empiezan a formar poco antes del parto hasta alrededor del tercer año de vida del niño. Por ello algunas enfermedades o medicaciones en la primera infancia pueden repercutir sobre la formación del esmalte de los dientes permanentes.

¿Es importante la lactancia para la boca de mi bebé?

- ✚ La succión del pecho es una actividad esencial para el correcto crecimiento y desarrollo de su boca.
- ✚ Los niños que tienen una lactancia materna adecuada presentan menos problemas de malas mordidas que los alimentados con biberón desde los primeros meses.
- ✚ La leche materna contiene anticuerpos responsables de la defensa de su organismo.
- ✚ La lactancia le proporciona satisfacción, placer y seguridad.



¿La lactancia materna prolongada ocasiona caries?

No necesariamente. La leche materna, por el hecho de tener lactosa, es cariogénica como el resto de azúcares que se ingieren en la dieta. Sin embargo, el factor principal para la aparición de caries precoz es, aparte de la ingesta de azúcares, la falta de limpieza de los dientes.

Por ello, si la lactancia materna es a demanda durante la noche, y además, la madre no limpia los dientes de su bebé después de la toma, el bebé tiene muchas más probabilidades de desarrollar caries.

¿Cómo usar biberón y que no perjudique el desarrollo de su boca?

- ✚ Intenta que el orificio del biberón tenga un flujo similar al de los senos maternos para que el bebé realice los ejercicios de succión necesarios.
- ✚ Nunca añadas azúcar, miel, endulzantes o cereales al biberón. Los zumos deben ser ofrecidos en tacitas, no en biberón.
- ✚ A partir de la erupción del primer diente, evita el biberón nocturno. De no hacerlo, es muy importante que realices la limpieza bucal antes de que tu bebé se duerma.
- ✚ El biberón debe limitarse a los 12-18 meses de vida. A partir de esta edad, intenta que tu hijo beba todos los líquidos de una taza.



¿Es malo el chupete?

✚ De ser utilizado, el chupete debe limitarse a los 18-24 meses de edad ya que existe una fuerte asociación entre este hábito y la alteración en la posición de la lengua, que puede ocasionar malas mordidas.

✚ No hay ningún dato definitivo ni a favor ni en contra de su uso. Sí parece razonable recomendar lo siguiente:

- Intente no utilizar el chupete en los primeros días de vida. Aunque la tentación sea grande, probablemente sea mejor resistirla, dado que favorecerá la instauración de una lactancia materna eficaz.
- Evite usar el chupete como método para poder retrasar una comida.
- Parece mejor que su hijo utilice un chupete para saciar sus ganas de chupar, en lugar de uno de los dedos de su mano (generalmente el pulgar).
- Si su hijo utiliza chupete, no tenga uno solo, dado que es fácil que se pierda, lo cual, en algunos casos, supondrá llantos, pataletas, etc.
- Muchos niños utilizan el chupete para tranquilizarse, sobre todo en la época del destete o en ausencia de los padres. En niños mayores no los reprenda por su uso, ya que ello dificultará su retirada definitiva.

¿Es malo que mi hijo se chupe el dedo?

✚ La succión del dedo es un hábito reflejo y natural en muchos bebés durante los primeros meses de vida (inclusive dentro de la barriga). Sin embargo, si persiste, se convierte en un hábito muy difícil de eliminar y a largo plazo ocasiona graves secuelas en la mordida de tu hijo.

✚ Si tu hijo tiene más de 3 años y aún se chupa el dedo, consulta al odontopediatra para que te asesore.

A continuación, os dejamos unos enlaces con información importante de la Sociedad Española de Odontopediatría:

https://www.odontologiapediatrica.com/wp-content/uploads/2020/12/LEL_ALIANZA.pdf

https://www.odontologiapediatrica.com/wp-content/uploads/2020/12/LIMPIEZA-BOCA-BEBE_ALIANZA.pdf

https://www.odontologiapediatrica.com/wp-content/uploads/2020/12/ALIMENTACION_ALIANZA.pdf

**CUIDA LA SALUD DENTAL DE TUS HIJOS
Y ENSEÑALOS DESDE PEQUEÑOS A
CUIDAR SU BOCA, CREARÁN UN PATRÓN
DE CUIDADOS BUCALES QUE LO
ACOMPañARÁN DURANTE EL RESTO DE
SU VIDA.**

