

## SALUD BUCODENTAL

La higiene bucodental es muy importante para el desarrollo de nuestros pequeños. Las enfermedades bucodentales no solo afectan al lado estético de los niños, sino que estas patologías pueden influir en la salud general del niño:

1. Pueden provocar **infecciones faciales**
2. **Halitosis** con consecuencias sociales
3. Disminución en su **desarrollo físico**
4. Visitas frecuentes al servicio de **urgencias**



### ¿Cuándo debemos empezar a lavar los dientes a nuestros pequeños?

Muchos padres tienen dudas acerca de cuándo es el momento idóneo para empezar a lavar los dientes de sus hijos. El mejor momento, aunque sorprenda, es antes de la erupción del primer diente, sabemos que no existe pasta ni puede efectuarlo por sí mismo, pero es ahí donde radica nuestro importante papel.

Visitar el odontopediatra también es muy importante, la visita más temprana debe ser entre 1 y 2 años de edad.



**¿Por qué surgen?** La caries dental es la enfermedad crónica más frecuente en la infancia y tiene unos factores de riesgo que nos parece importante que conozcáis;

- Insuficiente higiene oral
- Consumo frecuente de carbohidratos fermentables.
- Placa visible
- Función salival reducida
- Biberón o lactancia materna contante y/o nocturna.
- Colonización bacteriana precoz
- Pocos conocimientos de higiene oral

### Recomendaciones para prevenirlas:

1. Niños lactantes; no debemos dormir a los bebés con restos de leche en la boca, para ello debemos pasar una gasita humedecida por las encías.
2. Abandonar el uso del biberón de 12- 18 meses (aparición de los primeros molares e instauración de la alimentación sólida)
3. Evitar sobrepasar los 2 años de edad con chupete o que se chupe el dedo (esto aumenta las bacterias y la mal oclusión dental)
4. No compartir utensilios con él bebe, sobre todo adulto-bebé (cucharas, cepillos de dientes...)

Hasta que el niño sea autónomo 7-10 años la responsabilidad de la higiene recae sobre los padres.

## Recomendaciones para prevenirlas:

- **Lactante.** Limpiar con una gasa suave y humedecida. Muy importante antes de dormir.
- **4 meses.** La estimulación oral mínimo una vez al día es muy importante para acostumbrar al bebé e instaurar en el hábito de higiene oral precoz. Existen diferentes estimuladores para ellos, como dedales de silicona, cepillos dentales entrena... En la farmacia nos podrán ayudar a comprar el adecuado
- Cuando salgan los **primeros dientes**; 2 veces al día de cepillado. Existen cepillos adaptados a su edad, no es necesario pasta dentífrica. La técnica es sencilla, nos debemos colocar frente al espejo por detrás del niño, con su cabeza inclinada hacia atrás, nunca menos de 2 minutos, siguiendo un orden para evitar dejar partes sin limpiar.
- **2 años.** Mínimo 2 cepillados al día, ya podemos utilizar pasta baja en flúor, no superando el tamaño de un grano de arroz. Es muy importante usar el hilo dental ya que con el cepillado no llegamos a todas las zonas interproximales, hasta los 10 años supervisado por adultos, existen productos que facilitan el manejo llamados flossers.
- Disminuir el consumo de azúcares simples
- Higiene oral.



## PASTA DE DIENTES

- Hasta el año de edad no se recomienda usar pasta de dientes,
- Hasta los 3 años se utilizarán pastas con menos de 1000 ppm de flúor, sólo se pondrá el tamaño de un grano de arroz en el cepillo
- De los 2 años a los 6 años se pueden utilizar pastas con máximo 1445 ppm de flúor, aumentando la cantidad a la de dos granos de arroz
- De 6 años en adelante podemos utilizar pastas con más de 1445 ppm de flúor y aumentaremos cantidad al tamaño de un guisante.



**Siguiendo estos consejos ayudaremos a mantener sana la boca de nuestros hijos y evitaremos patologías.**

**NO OLVIDAR**  
Un niño con caries en sus dientes primarios = Adulto con múltiples caries y restauraciones frecuentes

SCHOOL  
NURSES