

Consejos sobre
SALUD DENTAL
EN LA INFANCIA



iMADRID!



Cepillo



Pasta



Vaso



Flúor

Para disfrutar de una boca sana y bonita toda la vida, hay que disponer del equipo adecuado.



Casi antes de que aparezcan los primeros dientes hay que empezar a cuidarlos. Después de alimentar al bebé se le debe pasar una gasa por las encías para retirar los restos de leche, ya que esto puede dar lugar a futuras caries.

Otra cosa muy importante es que el bebé no debe quedarse con el biberón de leche en la cuna y tomar un poco cuando quiera, porque esto le perjudica. Los horarios de las comidas deben respetarse desde pequeños. Si el niño quiere jugar con el biberón, éste sólo se llenará con agua.



Cuando el niño es pequeño, igual que sus padres le bañan y le cuidan, tienen que lavarle los dientes, porque él no sabe y podría hacerse daño.



Cuando tienen 4-6 años puede empezar a cepillarse los dientes después de cada comida. Cada día y hasta que tenga 10 años su madre o su padre, tienen que ayudarle una vez al día, el no llega a limpiar bien las últimas muelas y es muy importante que no queden restos de comida en ningún rincón.

HIGIENE DENTAL

Para cepillar bien los dientes hay que seguir un orden para evitar olvidar alguna zona:

- ✓ Se debe empezar por un lado, por ejemplo el derecho y limpiar por fuera y por dentro; los dientes superiores hacia abajo y los inferiores hacia arriba como tratando de barrer los restos que queden entre los dientes y entre la encía y el diente.
- ✓ A continuación hay que seguir cepillando hasta llegar a las muelas del lado izquierdo y después por donde se mastica.
- ✓ O el cepillado horizontal que es más fácil de realizar y también muy efectivo.
- ✓ No olvidar cepillar también la lengua, en ella se quedan siempre restos de comida.
- ✓ Al final es necesario realizar el enjuague con agua.



La caries dental es la enfermedad más frecuente en los niños. Si no se trata precozmente, pueden aparecer problemas para comer adecuadamente debido al dolor, también puede afectar al sueño y producir infecciones en la boca que pueden dañar al resto del organismo.

Sin embargo la caries dental es una enfermedad fácil de prevenir, de tal forma que podemos evitar su aparición tanto en niños como en adultos.

MEDIDAS PREVENTIVAS SEGÚN LA EDAD



Antes del nacimiento:

Las mujeres embarazadas con caries, o con enfermedad de las encías sin tratar pueden transmitir al feto las bacterias, y el bebé puede presentar problemas como bajo peso en el nacimiento, por lo que en este grupo es muy importante:

Consejos

- Realizar una higiene oral diaria correcta con cepillado dental y seda dental.
- Visitar al dentista al principio del embarazo para la detección de problemas.
- Evitar dulces, bebidas gaseosas y no picar entre las comidas.
- Alimentarse correctamente y tomar suplementos de calcio, hierro, etc. si fueran necesarios.

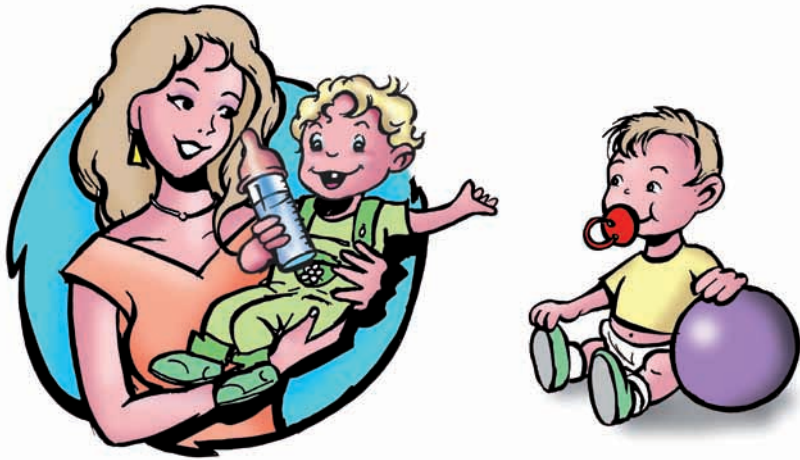


De 0 a 6 meses

Si la madre tiene caries, los gérmenes que se encuentran en su boca, pueden pasar al niño a través del beso, o cuando se le da la papilla, por eso es importante tratar las caries en la madre.

Consejos

- No dejar nunca al niño con un biberón en la cuna, ni por supuesto mojar el chupete en azúcar, miel u otra sustancia, esto provocaría el desarrollo de caries por biberón o chupete, que es una forma muy agresiva de caries que dará graves problemas al niño.
- No utilizar por otra persona los utensilios de la comida del niño (no comprobar la temperatura del alimento con la misma cuchara).
- No limpiar el chupete del niño en la boca de la madre.



De 6 a 12 meses

Ésta es la etapa de erupción de los dientes. El niño está molesto con sus encías y agradece que se le froten con un cepillo de dientes suave para mantenerlas limpias y sanas, además así se alivia el dolor que pueda tener.

En este periodo se introduce la alimentación sólida. Poco a poco se va aumentando la consistencia de los alimentos que toma, y es muy importante que se acostumbre a masticar poco a poco. Estos alimentos se adhieren a sus encías y dientes, si no son eliminados por un cepillado adecuado, producirán caries, sobre todo si son alimentos dulces.

El primer signo de caries en los niños puede ser manchas marrones o blancas en los dientes de leche.

Consejos:

- Diariamente se deben cepillar los dientes del niño, sin pasta dental y con un cepillo suave y pequeño.
- Los alimentos líquidos como la leche, zumos, y, en general, los líquidos azucarados no se deben dejar al alcance del niño para que los tome cuando quiera para evitar la exposición continuada a los azúcares. Los zumos se deben dar a cucharaditas o en vaso cuando sea posible.
- Si le duelen las encías, le aliviará el cepillado suave o frotarlas con una gasa húmeda. No es necesario usar medicamentos para calmar el dolor, salvo en caso de indicación del pediatra.
- En algunos casos de alto riesgo puede ser aconsejable suplementos de flúor.

De 12 a 24 meses

A esta edad los niños deben estar familiarizados con el cepillado dental, permitiendo que sus padres lo realicen. No debe ser un juego y lo mismo que la madre o el padre le cortan las uñas, o le limpian las orejas, el niño debe aceptar que sean los padres los encargados de realizar la higiene oral.

A partir de los 18 meses puede empezar a cepillarse él sólo y que terminen sus padres.



Consejos:

- Usar canciones o juegos para entretenerle mientras se cepilla y así conseguir una duración de cepillado adecuada.
- Se puede poner un poquito de pasta del tamaño de una lenteja en el cepillo del niño a partir de los 18 meses.
- Recordar cepillar también la lengua y que aprenda a enjuagarse, aunque al principio no será capaz de escupir el agua.
- Cuidado en esta época con los traumatismos dentales. Ahora el niño empieza a andar y es el momento más peligroso y más frecuente de golpes en la encía o el diente. Cuando se produce un traumatismo, se debe mojar un paño en agua fría y presionar la zona para que no sangre, acudiendo lo antes posible al dentista.
- Alrededor de los dos años es conveniente comenzar a retirar el chupete.

De 3 a 5 años

A esta edad son capaces de cepillarse ellos solos, pero aún así conviene que, al menos una vez al día, un adulto repase el cepillado asegurándose que la limpieza es correcta y apreciando cualquier alteración que pueda aparecer.

Es muy importante que el niño adquiera en esta etapa buenos hábitos de alimentación, que ésta sea variada, rica en frutas y verduras y que la masticación sea correcta. Evitar "picar" entre comidas y por supuesto evitar los dulces, que le provocarán caries. Si el niño sigue con chupete o se chupa el dedo tendrá problemas en la erupción de los dientes definitivos, por eso es muy importante eliminar este hábito, sin que el niño sea castigado, hay que estimularle, haciéndole ver lo mayor que se ha vuelto.



Consejos:

- Cepillar los dientes de los niños por lo menos dos veces al día, al menos una con supervisión de un adulto.
- Alimentar correctamente al niño, evitando los dulces entre horas, también deben evitarse las bebidas gaseosas.
- Recordar la importancia de eliminar hábitos como succión de dedo y chupete en este grupo de edad, antes de la salida de los dientes definitivos.



De 6 a 12 años

Es la edad del recambio dental. Es muy importante que el niño continúe con sus hábitos higiénicos, que no deberá abandonar aunque a veces sienta molestias al cepillar la zona donde está saliendo un diente nuevo.

En esta época es fundamental acudir a revisiones para que el dentista compruebe que los dientes hacen su erupción correctamente, en tiempo y situación.

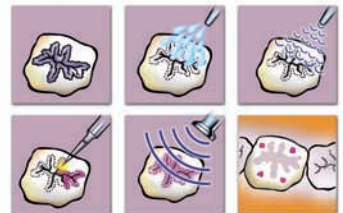
El primer molar definitivo sale alrededor de los 5- 6 años, al final de la arcada dentaria, detrás de las muelas de leche, y al no sustituir a ninguna de ellas, es decir, al no caerse ninguna para que salga, no suele producir molestias y el acontecimiento puede pasar desapercibido para los padres.

Este molar es muy importante para el desarrollo de los maxilares y la correcta masticación. Como su superficie masticatoria tiene surcos y fisuras profundas, es más susceptible a la caries dental, por lo que debe protegerse con la aplicación de selladores y el uso regular de soluciones con flúor.

Todos los dientes de leche serán reemplazados por dientes definitivos, acabando este proceso aproximadamente a los 12 años de edad con la erupción del 2º molar definitivo.

Consejos:

- Revisión por el dentista cada 6-8 meses.
- Aplicación semestral de gel de flúor en consulta.
- Sellado de fosas y fisuras cuando esté indicado.
- Utilización de la seda dental a partir de los 12 años





Más información en Línea**madrid**:

010Línea**madrid**

madrid.es

madridsalud.es

