

## El cepillado dental en niños

Unos correctos hábitos de higiene bucodental son la base para un buen estado de los dientes. Aunque los dientes de leche son temporales, se deben cuidar, ya que los dientes de leche ocupan un espacio que, posteriormente, albergará un diente permanente. Si el diente se cae o se extrae de forma prematura por una caries, lo más probable es que el espacio quede ocupado por los dientes de los lados y cuando el diente permanente quiera salir no disponga de espacio para colocarse.

Los problemas en los dientes de leche pueden provocar maloclusión, malnutrición, infecciones, afectaciones en el habla y problemas de autoestima.

Se debe cuidar la dentición desde bebé. El servicio de Odontología del hospital recomienda:

- o La primera visita al odontopediatra debe ser antes de su primer cumpleaños y no más tarde de los 3 años.
- o Limpiar las encías del bebé una vez al día con una gasa húmeda o un dedal de silicona en el momento del baño.
- o A partir de la salida del primer diente lavar con un cepillo de filamentos suaves y
- o Utilizar pasta dental que contenga 1.000 ppm de flúor (muy importante el cepillado por la noche). La cantidad de pasta debe ser como para manchar el cepillo dental o como grano de arroz.
- o A partir de los 3 años utilizar pasta 1000-1450 ppm de flúor. Cantidad de pasta el tamaño un guisante.
- o A partir de los 6 años cepillado con pasta 1450 ppm de flúor. Cantidad de pasta el tamaño de un guisante.
- o Cepillar los dientes después de cada comida principal (tres veces al día), siendo la de la noche la más importante y la duración del cepillado debe ser de 2-3 minutos.
- o Escupir el exceso de pasta pero no se recomienda enjuagar con agua.
- o El cepillado dental infantil es efectivo si está supervisado por un adulto. Se deben repasar las zonas que el niño no ha sabido o no ha podido cepillar.
- o Es necesario cepillar todas las caras de los dientes (externa, interna y superficies masticatorias) y utilizar un hilo dental (a partir de los 3 años) por los espacios que hay entre los dientes.
- o **LA PASTA DENTAL FLUORADA LA DEBEN ADMINISTRAR LOS PADRES Y SUPERVISAR EL CEPILLADO NOCTURNO HASTA LA ADOLESCENCIA**

## El cepillado dental en niños

- Cada niño debe tener su propio cepillo de dientes y se debe cambiar cada 2-3 meses o cuando los filamentos estén abiertos.
- Se deben cambiar los cepillos cada 2 meses en el caso de bebés y cada 3 meses en caso de niños y adulto.
- Evite introducir azúcar en la dieta si el niño es menor de 2 años. Evitar que el niño coma constantemente (menos de 2 horas) galletas, chocolate, golosinas, yogures azucarados, zumos envasados, pan de molde, patatas fritas, snacks dulces o salados, bebidas con gas... Recuerde que es la frecuencia de ingesta, no la cantidad, lo que aumenta el riesgo de caries.
- Una dieta sana y equilibrada rica en frutas, verduras, legumbres y lácteos es también de gran importancia para tener una boca sana.