

## ¿CÓMO LE PODEMOS AYUDAR A CUIDAR SUS DIENTES?

CALERO SARRIÓ, ANA. Alicante. Higienista dental. Centro de Salud Cabo Huertas. Alicante.

Los problemas bucodentales en los niños comienzan a edades tempranas. Por eso, los padres deben prestar su ayuda para que los pequeños tengan hábitos saludables que influyan positivamente en su salud a lo largo de toda la vida. La forma de cuidar de la salud bucodental de vuestro hijo variará según su edad.

### **En menores de un año:**

Desde el nacimiento, los padres pueden cuidar la boca del bebé adoptando medidas de higiene para evitar la transmisión de gérmenes a través de la tetina del biberón, chupetes... Para prevenir la aparición de caries, no deben ponerse sustancias azucaradas en el chupete ni en los biberones. También hay que evitar utilizar los biberones con zumos envasados o naturales azucarados como tranquilizador a todas horas. Y es importante no dejar que el niño se duerma succionando del biberón. Es aconsejable limpiar con una gasa seca las encías y los dientes, sin olvidarse de la lengua. Es conveniente controlar el contenido de flúor del agua que toma el niño, incluyendo que utilizéis para preparar el biberón. Podéis consultar con vuestro pediatra al respecto. Para evitar las maloclusiones es fundamental limitar la succión del dedo, así como el hábito del chupete (no más de 2 años).

### **De uno a tres años:**

Hay que introducir progresivamente los alimentos duros para favorecer la

función de la masticación en el niño y su correcto desarrollo mandibular. También es importante evitar las golosinas frecuentes, sobre todo entre horas. Para limpiarle los dientes podéis utilizar el cepillo seco y sin pasta. A esta edad el cepillado deben hacerlo los padres, sobre todo antes de dormir, y también después de las comidas y de las tomas azucaradas, e incluso después de los jarabes (ya que los edulcorantes utilizados en los mismos tienen un alto poder cariogénico). Para ello, sujetar la cabeza del niño por su espalda, y limpiar los dientes por dentro y por fuera, cepillar las caras que mastican y no olvidar limpiar la lengua. Intentar que este cepillado sea como un juego, para que le guste hacerlo.

### **A partir de los tres años:**

Es importante llevar bocadillos saludables para el almuerzo y/o una pieza de fruta, evitando los bollos y dulces. Se puede iniciar el cepillado con pastas fluoradas en pequeña cantidad, de baja dosis (0,25-0,50 F/g), a partir de los 3 años de edad. El cepillado debe ser ayudado por los padres. Recordar la importancia de la imitación en los niños, siendo buen ejemplo para ellos.

¡Ojo! A los 6 años erupciona el primer molar. Estos dientes son definitivos y el que se conserven sin caries servirá de guía para la colocación de los dientes futuros. La incorporación del niño a los 6 años de edad al programa de fluorizaciones escolares semanales con enjuagues de flúor,

aumentará la resistencia de los dientes, pudiendo reforzarse con los buches de flúor en casa. Los suplementos fluorados, como pastillas y gotas, se reservan sólo para niños de riesgo. A partir de los siete años hay que realizar el cepillado con pasta de 1 mg F/g, después de las comidas y sobre todo por la noche. A partir de los 11-12 años se puede introducir la utilización de seda dental.

**Consejos prácticos:**

El ejemplo de los padres resulta primordial. Cepillar siempre los dientes después de cada comida y sobre todo antes de acostarse con pasta fluorada (a partir de 3 años). Recordar que el cepillo no es eterno. Utilizar buches de flúor (diario o semanal) para remineralizar el esmalte, a partir de los 6 años. Evitar la persistencia por encima de dos años de edad de hábitos de succión (dedo, biberón, chupete...) que pueden producir malposiciones importantes. Visitar al odontopediatra o dentista periódicamente (al menos 1 vez al año).