

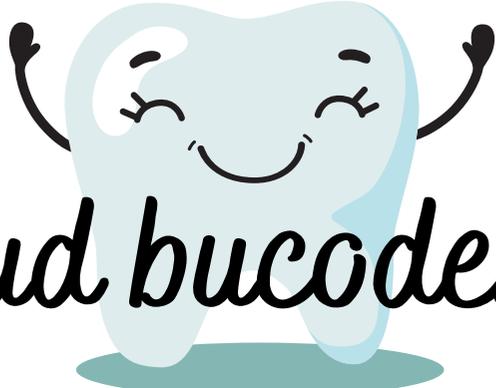
SALUD BUCODENTAL

Importancia de la higiene dental en la infancia



ACYLEP

Asociación Castellano y Leonesa de
Enfermería Pediátrica



Salud bucodental

Los niños con **dientes de leche cariados** tiene más probabilidad de caries en los dientes definitivos y necesiten muchos empastes.

Acostumbrar a la higiene dental **desde bebé** creará un hábito que le acompañará toda la vida.

Los niños adquieren la adecuada **habilidad motora del cepillado** aproximadamente a los **7-8 años**.

Los padres deben **repasar y supervisar** la higiene después de que lo haga el niño.

En España, **el 35%** de los niños menores de 6 años **tiene caries**.





¿Cómo hacer una higiene adecuada?

Bebé sin dientes

Masajear las encías **una vez al día** con una gasa húmeda o un dedal de silicona.
Comenzar con el cepillado tan pronto como aparezca el primer diente.

Menor de 1 año

Limpiar los dientes mínimo **un par de veces al día (mañana y noche)** con una gasa húmeda, un dedal de silicona o un cepillo de dientes, **añadiendo pasta de dientes** con la cantidad de flúor adecuada.

Realizar higiene siempre después de cada toma, lactancia materna o artificial.

Entre 1-3 años

Limpiar los dientes **2-3 veces al día (importante por la noche)** con un cepillo de dientes, añadiendo pasta de dientes con la cantidad adecuada de flúor.

Con la erupción de los **primeros molares**, se recomienda el uso de **hilo dental**.

Mayores de 3 años Antes del cepillado, usar **hilo dental** entre todos los dientes.



Pasta de dientes según edad

Menor de 3 años

1000ppm de flúor

Tamaño:

Grano de arroz

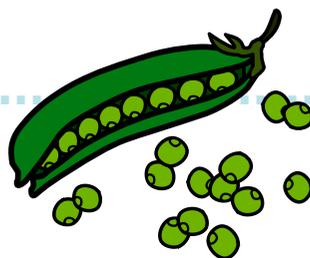


Entre 3 y 6 años

1000-1450ppm
de flúor

Tamaño:

Guisante

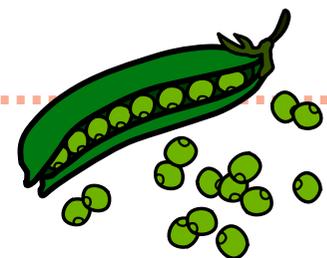


Mayor de 6 años

1450ppm de flúor

Tamaño:

Guisante



Después del cepillado, escupir los restos de pasta. Si no sabe escupir, no pasa nada si lo traga.

No se recomienda enjuagarse con agua.

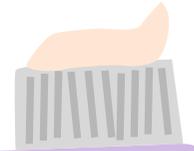
Si se quiere enjuagar la boca, se debe

esperar 10min y hacerlo con un

colutorio de flúor.

**RECUERDA**

Otros hábitos importantes



- Evitar el consumo de azúcares refinados y reducirlos al máximo antes de los 2 años.
- Nunca mojar el chupete en líquidos azucarados (miel, zumos, leche...)
- Cuando el chupete se ha ensuciado, no limpiar con nuestra propia saliva.
- No compartir utensilios, al menos antes de los 2 años.
- No enfriar la comida soplando.
- No olvidar el cepillado antes de acostarse, es el más importante.
- Evitar que el niño se duerma con el biberón en la boca.
- Acudir con periodicidad a las revisiones con el odontopediatra.

“Los buenos hábitos alimentan el alma”