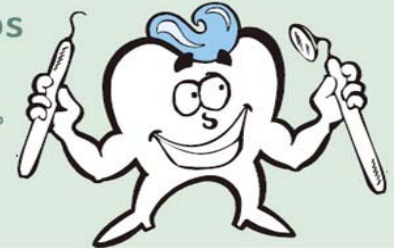




Cuidado dental de los niños

El cuidado dental debe empezar cuanto antes, y nunca más tarde de la aparición de los primeros dientes. Como padres, vosotros desempeñáis un papel fundamental en el cuidado dental de vuestro hijo. Se recomienda visitar al dentista no más tarde que entre los dos y tres años de edad. Las visitas regulares al dentista, una buena higiene bucal y unos hábitos alimenticios sanos contribuyen a una sonrisa bonita y sana toda la vida.



Aparición y sustitución de los dientes de leche

La aparición de los dientes sucede generalmente entre los seis y ocho meses y nuevos dientes se irán sumando poco a poco hasta los veinte dientes de leche antes de los dos años y medio. La aparición de los dientes puede verse acompañada de determinados síntomas como dolor o picor en las encías, además de mucho babeo. Una fiebre alta constante no es nunca causada por la aparición dental.

Los dientes de leche desempeñan una función muy importante para masticar la comida, que estimulará la formación ósea y muscular. Además el crecimiento de la parte inferior de la cara depende en parte del uso de las mandíbulas. Los dientes de leche reservan el espacio para los dientes permanentes, además de que los incisivos son fundamentales para la pronunciación correcta de las consonantes s, f, v, p y ð.

La sustitución de los dientes de leche sucede entre los seis y los doce años. Los primeros dientes permanentes aparecen a los seis años cuando las muelas-de-los-seis-años aparecen detrás de las muelas de leche.

Los incisivos (1,2), los colmillos (3) y los premolares aparecerán en lugar de los dientes de leche y al final aparecerán las muelas-de-los-doce-años (7) detrás de las muelas-de-los-seis-años (6).



Revisiones

Es recomendable ir con el niño al dentista antes de que los veinte dientes de leche aparezcan o entre los dos y tres años de edad. En la primera visita se dará a conocer la clínica dental, se revisarán y contarán los dientes y los padres recibirán instrucción sobre el cuidado dental del niño, alimentación y uso de flúor. Una visita anual al dentista es un factor importante en la protección dental del niño.

Daños dentales

Los daños en los dientes son comunes, especialmente en los niños que comienzan a dar sus primeros pasos. Las heridas en la mucosa bucal sangran mucho, pero también sanan muy rápido y normalmente no dejan cicatriz. Es común que algún diente pueda soltarse, que se pierda parte del esmalte o que se rompa algún diente. Es importante dejar que el dentista evalúe los daños y realice un seguimiento por algún tiempo.

Haced que el niño deje el chupete antes de los tres años de edad

Alimentación

La leche materna es el mejor alimento posible para el bebé y contiene todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo los seis primeros meses. Se recomienda que la leche materna y/o leche especial para bebés forme parte de la alimentación durante todo el primer año o más. Con la salida de los dientes, se deberá reducir la alimentación nocturna y darle al bebé agua si se despierta sediento por la noche. Evitar poner zumo de fruta en el biberón y nunca darle zumo de fruta por la noche.

La necesidad de una alimentación sana y variada lleva consigo la necesidad de una buena salud dental. Acostumbremos a nuestros hijos cuanto antes a consumir comidas nutritivas en horas y meriendas no dañinas para los dientes cuando sea necesario. Limitemos el consumo de golosinas entre comidas y consumir bebidas gaseosas y zumos solamente a la hora de la comida. Debemos recordar que el agua fría es la mejor bebida refrescante. Las bacterias en la cavidad bucal se adhieren a la superficie de los dientes, y cambian el azúcar de los alimentos en ácido láctico.

El agua fría es la mejor bebida refrescante



Los ácidos disuelven los minerales del esmalte dental y destruyen la dentadura durante aproximadamente media hora después del consumo de azúcar. La saliva, que juega un papel fundamental en la protección contra la caries, normalmente consigue neutralizar el ácido durante esa media hora, de forma que los dientes recuperan de la saliva los minerales que se disolvieron y se recalifican.



Si transcurre un tiempo normal entre comidas, las defensas del cuerpo consiguen controlar este ácido y prevenir la caries. El picoteo constante entre comidas es más de lo que nuestras defensas pueden vencer. El consumo de queso después de las comidas supone una buena protección dental así como el chicle sin azúcar, ya que la producción de saliva aumenta y la centralización de los ácidos es más rápida.

Una mala higiene bucal permite la adhesión de bacterias, que obstaculizan el acceso de la saliva a la superficie dental, anulando así su acción protectora.

Higiene bucal

La limpieza de los dientes, dos veces al día, con una pasta dentífrica con una concentración de flúor 0,1% F- es imprescindible desde la aparición del primer diente, pero antes es recomendable masajear las encías y lengua del bebé con un paño húmedo. Debe tenerse en cuenta que la cantidad de flúor difiere de unas pastas dentífricas infantiles a otras y a veces no es suficiente, además de que su concentración puede ser confusa, 0,1% F- o 1 mg F-/ml equivale a 1000ppm. Los niños no pueden ocuparse ellos mismos de su limpieza dental hasta los diez a doce años y entonces bajo la supervisión de sus padres.

Para disminuir la aparición de la caries es imprescindible cepillarse los dientes con una pasta dentífrica fluorada dos veces al día, después del desayuno y antes de irse a la cama. Cuando se cepillan los dientes del bebé, desde que saca sus primeros dientes y hasta los dos años de edad, hay que utilizar una cantidad de pasta equivalente a la cuarta parte del tamaño de la uña de su dedo meñique. Cuando los veinte dientes de leche hayan aparecido y hasta los seis años, hay que utilizar una cantidad de pasta equivalente al tamaño de la uña de su dedo meñique.

Flúor

Se considera que una concentración baja pero constante de flúor en la boca es imprescindible para el mantenimiento de una dentadura sana. El flúor participa en el proceso constante de reparación de la superficie dental, además de obstaculizar la acción dañina de las bacterias causantes de la caries. Su acción protectora se lleva a cabo en la superficie de los dientes y es la misma para todas las edades.

Cepillarse los dientes dos veces al día con una pasta dentífrica con un 0,1% F- mantiene la concentración mínima de flúor en la boca y es por lo tanto un factor muy importante en la protección diaria contra la caries. Debe tenerse en cuenta que los niños menores de seis años tragan la mayor parte de la pasta dentífrica utilizada en el cepillado, y por lo tanto no deben ser ellos mismos los que se encarguen del cepillado y deberá guardarse la pasta fuera de su alcance.

Pasta dentífrica con flúor (0,1%F-) para todos los niños!

La necesidad de succión

La necesidad de succión es innata para los recién nacidos y es mejor acostumbrarlos al chupete que a que chupen el dedo.

No pongáis nunca nada dulce en el chupete. La miel puede producir infecciones estomacales e intestinales en los bebés, y con la aparición de los dientes nada hay más perjudicial para éstos que el azúcar.

La necesidad de succión es diferente para cada bebé. El uso prolongado de chupete o succión fuerte del dedo puede producir mordida torcida, como por ejemplo mordida cruzada en la zona

No se recomienda enjuagarse la boca después del cepillado, es suficiente con escupir, de esta forma el flúor protegerá supuestamente durante más tiempo contra la caries. Se recomienda tener a los bebés más pequeños tumbados y sujetos mientras se les cepillan los dientes. A los más mayores se les puede sentar en la "silla de papa". El padre o madre se sienta con las piernas cruzadas y allí se sentará el niño. El niño se situará de espaldas al padre y su cabeza descansará en la pierna del padre. Los labios y las mejillas se pueden sujetar con una mano mientras el cepillo se maneja con la otra. Es recomendable usar un cepillo con cerdas finas suaves, pero el mango debe ser del tamaño adecuado para las manos del adulto.

El hilo dental debe ser usado tanto en los dientes de leche como en los permanentes, y ayudará a limpiar aquellas zonas de los dientes donde el cepillo no alcance. Se deberá comenzar a usar el hilo dental cuando los laterales de los dientes lleguen a tocarse.



"Silla de papa"



Una cantidad moderada de pasta fluorada hasta los seis años de edad.

Una cantidad moderada de pasta fluorada hasta los dos años de edad.

Aunque ya no se recomienda el uso general de comprimidos de flúor para la prevención de la caries en los niños, algunos niños necesitan más flúor que el que la limpieza dos veces al día proporciona. El dentista le informará sobre el uso adicional de flúor y es importante seguir sus instrucciones sobre el uso correcto.

Los niños de entre seis y doce años que están cambiando sus dientes necesitan más flúor en forma de soluciones y enjuagues, además de que unos malos hábitos alimenticios requieren una mayor aporte de flúor.

Una cantidad moderada de pasta fluorada

