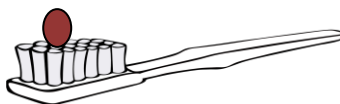


Servicio de odontología: Cuidado dental en niños. Cepillado

- 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 este diente de leche ocupa un espacio que posteriormente será para un diente permanente. Si el diente se cae o se debe extraer 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 tenga el sitio que le corresponde para colocarse.
- Los problemas en los dientes de leche pueden provocar maloclusión, malnutrición, infecciones, afectaciones en el habla y problemas de autoestima.
- Tiene que cuidar la dentición desde que su hijo es un bebé. Le recomendamos:
 - ✓ La primera visita al odontopediatra debe ser antes de su primer cumpleaños y no más tarde de los 3 años
 - ✓ Se recomienda limpiar las encías del bebé una vez al día con una gasa húmeda o un dedal de silicona en el momento del baño.
 - ✓ A partir de la erupción del primer diente lavar con un cepillo de filamentos suaves y pasta que **contenga 1.000 ppm de flúor** (muy importante por la noche). Cantidad de pasta: manchar el cepillo o grano de arroz



- **A partir de los 3 años** cepille con **pasta 1000-1450 ppm de flúor**. Cantidad de pasta: guisante



- **A partir de los 6 años** cepillado con pasta **1450 ppm de flúor**. Cantidad de pasta: guisante
- Cepille los dientes después de cada comida principal (tres veces al día), siendo la de la noche la más importante y la duración debe ser de 2-3 minutos.
- Escupir el exceso de pasta pero **no es recomienda enjuagar con agua**.
- El cepillado dental infantil es efectivo sólo si **está supervisado por un adulto**.
- 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.



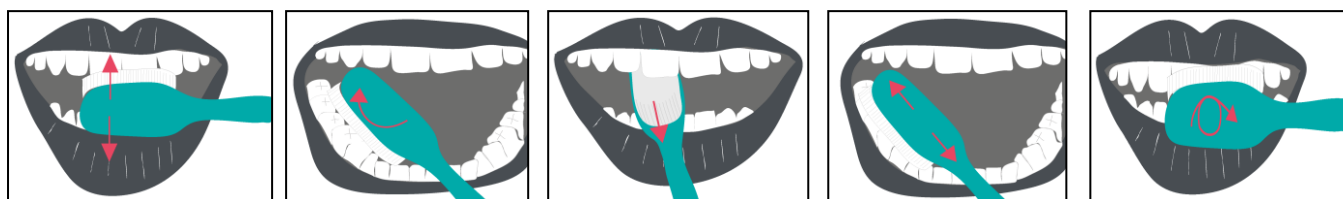
Cepillo de dientes
con adaptador del
dedo



Hilo dental



- LA PASTA DENTAL FLUORADA LA DEBEN ADMINISTRAR LOS PADRES Y SUPERVISAR EL CEPILLADO NOCTURNO HASTA LA ADOLESCENCIA



- Cada niño debe tener su propio cepillo de dientes y se debe cambiar cada 2-3 meses o cuando los filamentos estén abiertos.
- En niños menores de 2 años evitar introducir el azúcar en la dieta. Vigilar yogurts azucarados, zumos envasados, pan de molde, patatas fritas, *snacks* dulces o salados, bebidas con gas... diariamente, así como la bollería industrial por su alto contenido a azúcar.
- Una dieta sana y equilibrada rica en frutas, verduras, legumbres y lácteos es también de gran importancia para tener una boca sana.