

HIGIENE DENTAL PARA NIÑOS

El bienestar de su hijo es su principal preocupación y la higiene bucal es parte importante de su salud general. El cuidado de los dientes y las encías de su hijo empieza por usted. Un buen inicio puede abrirles el camino hacia una higiene bucal excelente a lo largo de sus vidas.

Cuidado bucal para niños

Los bebés ya nacen con todos sus dientes, aunque se encuentran escondidos debajo de las encías. Los dientes de leche empiezan a aparecer alrededor de los 6 meses de edad, pero es importante empezar el cuidado bucal de los lactantes antes incluso de la aparición del primer diente. De una encía sana surgirá un diente sano.

- Pase una toallita suave por las encías del bebé después de cada toma o comida. De este modo, eliminará las bacterias que pueden provocar un deterioro dental.
- En cuanto empiecen a salir, cepíllele los dientes dos veces al día con una pasta dentífrica con flúor, colocando una cantidad equivalente al tamaño de un grano de arroz como máximo en un cepillo con filamentos suaves.
- Retírele el biberón a su bebé cuando haya terminado la toma para evitar un deterioro dental provocado por el biberón. El deterioro dental provocado por el biberón puede producirse cuando los bebés toman leche, leche artificial o zumo en biberones durante periodos prolongados de tiempo o se duermen con el biberón en la boca.
- Concierte una cita con el dentista antes de su primer cumpleaños o en cuanto aparezca su primer diente de leche, lo que ocurra primero. Esta visita es como una visita de puericultura con su pediatra.



Higiene bucal para niños

A medida que los niños crecen, los hábitos de higiene bucal tienen que evolucionar con ellos.

A los 3 años de edad los niños ya tienen todos sus dientes de leche. Estos dientes también se conocen como dientes primarios. Alrededor de los 6 años empiezan a caerse los dientes de leche y empiezan a salir los dientes permanentes, o de adulto. Los espacios entre los dientes de leche son normales, dejan espacio para los dientes permanentes. Alrededor de los 13 años ya han aparecido la mayoría de dientes permanentes.

Tablas de erupción de los dientes

Primary Teeth			
	Upper Teeth	Erupt	Shed
	Central incisor	8-12 mos.	6-7 yrs.
	Lateral incisor	9-13 mos.	7-8 yrs.
	Canine (cuspid)	16-22 mos.	10-12 yrs.
	First molar	13-19 mos.	9-11 yrs.
	Second molar	25-33 mos.	10-12 yrs.
	Lower Teeth	Erupt	Shed
	Second molar	23-31 mos.	10-12 yrs.
	First molar	14-18 mos.	9-11 yrs.
	Canine (cuspid)	17-23 mos.	9-12 yrs.
	Lateral incisor	10-16 mos.	7-8 yrs.
Central incisor	6-10 mos.	6-7 yrs.	
Permanent Teeth			
	Upper Teeth	Erupt	
	Central incisor	7-8 yrs.	
	Lateral incisor	8-9 yrs.	
	Canine (cuspid)	11-12 yrs.	
	First premolar (first bicuspid)	10-11 yrs.	
	Second premolar (second bicuspid)	10-12 yrs.	
	First molar	6-7 yrs.	
Second molar	12-13 yrs.		
Third molar (wisdom tooth)	17-21 yrs.		
	Lower Teeth	Erupt	
	Third molar (wisdom tooth)	17-21 yrs.	
	Second molar	11-13 yrs.	
	First molar	6-7 yrs.	
	Second premolar (second bicuspid)	11-12 yrs.	
	First premolar (first bicuspid)	10-12 yrs.	
	Canine (cuspid)	9-10 yrs.	
Lateral incisor	7-8 yrs.		
Central incisor	6-7 yrs.		

—continúa en la página siguiente

Establecer los mejores hábitos de higiene bucal para los niños

A continuación indicamos algunos consejos que le ayudarán a mantener unos dientes sanos y fuertes a partir de los 3 años:

- Utilice la cantidad del tamaño de un guisante de pasta dentífrica con flúor y asegúrese de que su hijo la escupe después del cepillado
- Asegúrese de que sus hijos se cepillan durante al menos dos minutos dos veces al día.
- Empiece a utilizar el hilo dental en cuanto los dientes se toquen entre ellos, o incluso antes, para crear buenos hábitos.
- Ayude a sus hijos a cepillarse y usar el hilo dental y recuérdelos que deben prestar atención a los molares.
- Vaya al dentista cada 6 meses.



Higiene bucal para los preadolescentes

A medida que los niños crecen y aparecen más dientes permanentes, es importante implantar un hábito estricto de la higiene dental a fin de mantener sanos sus dientes y encías. Sin embargo, mantener el interés de los preadolescentes en el cuidado bucal puede resultar difícil.

PRUEBE ESTOS CONSEJOS PARA MANTENER A SU HIJO POR EL BUEN CAMINO:

- Ya que los preadolescentes son más conscientes de su aspecto, puede resultar útil recordarles que con un buen cuidado bucal se verán y sentirán mejor.
- Recuerde a sus hijos que se cepillen los dientes dos veces al día con una pasta dentífrica con flúor durante dos minutos, no solo para combatir las caries y reforzar los dientes, sino también para asegurarse de tener un aliento fresco. Puede que los cepillos de dientes eléctricos llamen más la atención de los preadolescentes.
- El uso del hilo dental es extremadamente importante en este momento, puesto que ya han salido la mayoría de los dientes permanentes y una buena limpieza entre ellos ayudará a prevenir las caries y a mantener un aliento fresco.
- Anime a los niños que hacen deporte a llevar un protector dental para protegerse de lesiones en los dientes.
- Asegúrese de que los niños que llevan brackets utilizan cepillos de dientes eléctricos y usan el hilo dental minuciosamente a fin de evitar manchas blancas en los dientes al retirar los brackets.