

Higiene:

Deberéis introducir **hábitos de higiene oral en una fase temprana**, ya que los niños pequeños corren especial riesgo de tener caries.



El cepillado dental inicialmente **debe ser realizado por los padres**. A edades más avanzadas el niño debe ir incorporando este hábito de cepillado, pero siempre los padres **debéis supervisar y repasar** hasta que el niño demuestre la habilidad de realizarlo solo (sobre los 8 años).

En el momento del cepillado **es muy útil, levantar el labio y observar** la eficacia del cepillado así como la posible aparición de manchas y/o lesiones.

Recuerda que el cepillado debe realizarse al menos 2 veces al día, siendo el más importante el cepillado nocturno.

Iremos adaptando el cepillo adecuándolo a las necesidades del niño.

Según consenso internacional **se usarán dentífricos con 1000 ppm**. La cantidad de pasta recomendada no debe ser mayor del tamaño de un **grano de arroz**.



Lactancia materna:

En condiciones normales, **la lactancia materna es la opción más sana y saludable** para el desarrollo del niño.



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), La lactancia materna es una de las formas más eficaces de garantizar la salud y la supervivencia de los niños. Es suficiente para brindar a todos los bebés los nutrientes

necesarios para su pleno desarrollo además de constituirse en la mejor protección contra las enfermedades del recién nacido.

Permite un **desarrollo facial armónico**, disminuye la posibilidad de ingestión de alimentos que contienen azúcar y **favorece el adecuado desarrollo dental**, ya que interfiere positiva y decisivamente en los niveles de salud del niño.

Se deben extremar las medidas de higiene oral, especialmente en las tomas nocturnas a partir de la erupción del primer diente.

No utilices el biberón ni el pecho como sustituto del chupete.



Dieta:

Sigue los consejos sobre alimentación que te indique tu **pediatra**.



Deberás dejar a un lado hábitos perjudiciales como **mojar el chupete en miel o en sustancias azucaradas**, añadir alimentos edulcorantes al biberón (entre ellos zumos y/o batidos). Evitaremos de ésta forma que durante la noche se produzca un contacto prolongado de los alimentos sobre la superficie dentaria.



Es importante **ir adaptando la consistencia de los alimentos** a medida que el niño va creciendo y van erupcionando sus dientes.



La masticación tiene un efecto beneficioso en el desarrollo de la boca del niño y ayuda al desarrollo de la musculatura.



Consejos sobre hábitos perjudiciales no recomendables durante el embarazo

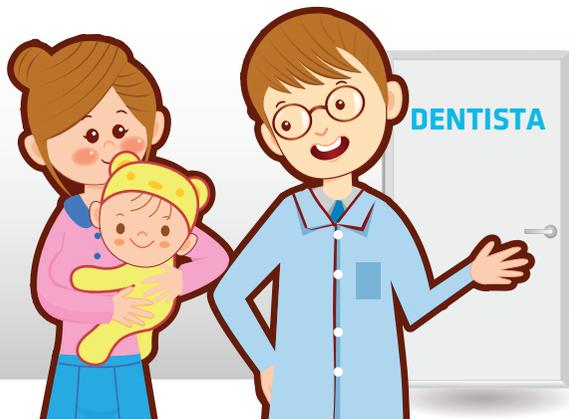
Se encuentra ampliamente demostrado que hábitos nocivos como la succión del pulgar y la utilización del chupete prolongada más allá de los 2 años, pueden producir alteraciones de los maxilares y de las funciones orales.

No obstante, los investigadores han demostrado que si se consiguen eliminar los hábitos precozmente, se puede producir una normalización espontánea del crecimiento



Traumatismos dentarios

Cuando tu hijo comience sus primeros pasos, son frecuentes las caídas y con ello los golpes en los dientes. Si estos se producen, **visita urgentemente a tu odontopediatra con la finalidad de minimizar las posibles secuelas en los dientes permanentes.**



Recomendaciones:

- ▶ Durante el embarazo, el odontopediatra puede asesorarte en relación a **establecer una alimentación y hábitos adecuados** para favorecer un correcto desarrollo de los dientes de tu futuro bebé.
- ▶ Se recomienda hacer la primera visita al odontopediatra **dentro del primer año de vida.**
- ▶ En situación de normalidad, se sugiere realizar revisiones semestrales de la salud oral de tu hijo.
- ▶ **Los padres debéis ser ejemplo** y modelo a seguir en higiene y dieta. Por ello debéis extremar vuestra salud oral.

Bibliografía:



Trabajamos para ti



C/ Mauricio Legendre, 38. 28046 Madrid
Tel.: 91 561 29 05 / Fax: 91 563 28 30
www.coem.org.es @dentistasCOEM

Guía práctica de

salud bucodental en bebés



¡Enhorabuena!
¡Acabas de ser madre!

