

higiene:

Es importante resaltar la importancia del cepillado y cuidado bucal, incluso en niños pequeños.

Por lo tanto, deberemos introducir hábitos de higiene oral en una fase temprana.

El cepillado dental debe ser supervisado por los padres hasta que el niño demuestre la habilidad de realizarlo solo (sobre los 8 años).

Ayuda situarse detrás del niño, frente a un espejo inclinando su cabeza hacia atrás. Es conveniente seguir un orden para limpiar todos los dientes por todas sus caras sin olvidar ninguna parte de la boca.

Es necesario que el cepillado sea durante 2 minutos, al menos 2 veces al día y recuerde que es muy importante el cepillado antes de acostarse.

Según vayan saliendo los dientes iremos adaptando el cepillo según las necesidades del niño.

Según consenso internacional se usarán dentífricos con 1000 ppm hasta la edad de 6 años y de 1450ppm a partir de la erupción del primer diente permanente. La cantidad de pasta recomendada no debe ser mayor del tamaño de un guisante.

Existen aplicaciones que pueden motivar al niño para realizar una correcta higiene oral de una manera más divertida.

Su dentista o higienista puede enseñarles a hacerlo correctamente.



técnicas de cepillado:

1º Empezaremos limpiando la superficie masticatoria de las muelas con movimientos de atrás hacia delante.

2º Para limpiar la superficie externa e interna del diente colocamos el cepillo en un ángulo de 45° en dirección con la línea de las encías. Haremos movimientos suaves y breves de vaivén, desde la encía hacia el resto del diente. Lo repetiremos en dientes posteriores y anteriores, así como superiores e inferiores.

3º Por último, hay que terminar cepillando la lengua.

4º Es necesario 2 minutos, tres veces al día y recuerde que es muy importante el cepillado antes de acostarse.

Su dentista o higienista puede enseñarles a hacerlo correctamente.



dieta:

No abusar de alimentos ricos en azúcar (refrescos, chucherías, bollería) procurando limitar su consumo y evitar usarlos como premio y entre comidas.



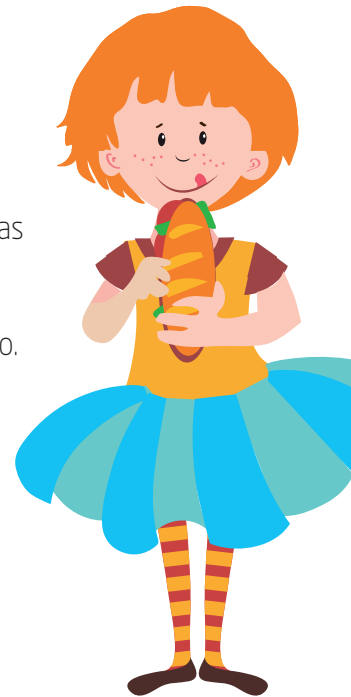
La consistencia de los alimentos debe ser sólida, fomentando la masticación. La masticación tiene un efecto beneficioso en el desarrollo de la boca del niño y ayuda al desarrollo de la musculatura.

Consejos:

No picar entre horas, cepillarse los dientes y encías después de cada comida. Vigilar la calidad de los alimentos que ingiera el niño.



Su odontopediatra puede asesorarle.



primeros auxilios ante la salida de un diente definitivo de la boca por un golpe:



1º Buscar el diente y cogerlo por la parte de la corona, evitando tocar la raíz.



2º Si está sucio, lavarlo con suero o agua, sin frotar, durante 10 segundos.



3º Recolocar el diente en su sitio y mantenerlo mordiendo una servilleta o pañuelo.



4º Si no pudiera recolocar el diente, transportándolo en un medio húmedo, como un recipiente que contenga leche, suero o en la propia boca del niño.



5º Acudir rápidamente al dentista, pues la rapidez en la atención, mejora el pronóstico.

recomendaciones:

En situación de normalidad, se sugiere realizar revisiones de la salud oral de tu hijo dos veces al año.



Una correcta higiene oral disminuye el riesgo de caries y enfermedad periodontal.

El progenitor debe colocar la pasta de dientes y supervisar el cepillado.



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 infantil

