Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Cómo se cuidan los dientes de un niño menor de 2 años?

Los primeros dos años de vida son fundamentales para establecer los hábitos de higiene que se deben mantener para siempre.

En esta etapa salen poco a poco los dientes de leche. La segunda muela de leche (llamada muela de los 2 años) puede salir algo más tarde, entre los 2 y 3 años.

Los dientes hay que cuidarlos, aunque se vayan a caer. Dan forma a las mandíbulas. Los dientes temporales ocupan un “sitio” que será ocupado por los dientes definitivos. Conservar este espacio es importante para que la boca encaje bien.

¿Tengo que limpiar sus encías antes de que tenga dientes?

No hay una opinión única. Algunos profesionales recomiendan limpiar las encías del bebé con una gasa empapada en agua o con unos dediles específicos que venden de silicona. Es un procedimiento inocuo pero no está demostrado que sirva para que el niño tenga menos caries en el futuro.

Entonces, ¿cómo puedo evitar las caries antes de que salgan los dientes?

La caries es una enfermedad infecciosa producida por el *estreptococo mutans*. Se debe evitar el contagio del bebé con éste germen antes de que le salgan los dientes. ¿Cómo? Los padres, hermanos y demás personas que besan al bebé deben mantener una dentadura sana con buena higiene dental. Hay que evitar hábitos como chupar el chupete antes de ponérselo al niño, beber de su vaso o comer de su cuchara, incluso hay que evitar soplar su comida para que se enfrie. Tampoco se debe mojar el chupete con miel o azúcar, ni iniciarle en el hábito de beber zumos o bebidas dulces. El azúcar favorece el crecimiento del *estreptococo mutans*. (Leer: Caries en los dientes de leche)

Ya le han salido los primeros dientes ¿los limpio?

Si. Hay que limpiar los dientes desde que salen, después del desayuno y antes de acostarle.

El primer cepillo será blando. Poner una pequeña cantidad (del tamaño de un grano de arroz o una pintada sobre el cepillo) de pasta fluorada infantil (tienen menos flúor, 1000 ppm).

¿Y si todavía le doy pecho cuando ya tenga dientes?

La leche de madre tiene azúcares naturales. Es aconsejable hacer higiene bucal tras las tomas, especialmente tras

las tomas nocturnas. Por supuesto también si le das biberón de fórmula.

¿Hay que darle flúor?

Hoy en día solo se recomienda administrar el flúor oral en los casos de riesgo especial de caries y solo si el agua de bebida de la zona tiene menos de 0,3 ppm de flúor (información disponible en los ayuntamientos).

Tienen riesgo de caries los menores de dos años que ya tienen más de 3 caries, niños con malformaciones en la boca, retraso mental si es difícil la higiene adecuada, niños con enfermedades del corazón, problemas de inmunidad...

Los niños que no tienen factores de riesgo de caries, aplicarán flúor en el dentífrico como hemos dicho más arriba.

A esta edad no pueden hacer todavía enjuagues con flúor.

¿Por qué dicen que son malas las chucherías?

Antes de los dos años el niño está en un momento ideal para aprender buenos hábitos de alimentación, sólo tomará lo que le demos.

Los azúcares favorecen el crecimiento del microbio de la caries. Son más perjudiciales tomados poco a poco y de forma continuada. Se recomienda dar solo agua para la sed (no zumos ni refrescos). No dar chucherías, ni dulces ni saladas, porque se dan fuera de las comidas y sus hidratos de carbono se mantienen sobre los dientes, sobre todo si son pegajosos. Por ello no deben dormirse con un biberón en la boca.

Fecha de publicación: 14-05-2015

Última fecha de actualización: 12-04-2020

Autor/es:

- Mª Jesús Esparza Olcina. Pediatra. Miembro de Previnfad (AEPap) Madrid
- Grupo PrevInfad. Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)