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

Para tener unos dientes sanos

Hay que cuidar los dientes tanto por estética como por salud.

Las dudas más frecuentes sobre los dientes, según la edad del niño, podrían ser:

¿A qué edad deben estar presentes los primeros dientes?

La aparición de los primeros dientes es muy flexible. Sólo nos preocuparemos si no han aparecido a los 18 meses.

¿Qué le doy si le duelen los dientes cuando salen?

Cuando salen los dientes puede producir molestias al niño. Dale objetos que pueda morder sin peligro (mordedores), y analgésicos solo si le duele mucho y no le deja dormir. No uses cremas o geles con anestésicos para frotar en las encías porque pueden ser tóxicos, ni mordedores vibratorios.

¿Cuándo empiezo a lavarle los dientes?

Desde que salen. Los dientes deben cepillarse con un cepillo pequeño y suave. Dos veces al día, una de ellas antes de dormir.

¿Pongo pasta en el cepillo?

El flúor que llevan los dentífricos evita las caries. En niños de menos de 3 años se puede poner la cantidad equivalente a un grano de arroz, raspado o mancha con dentífrico que tenga 1000 partes por millón (ppm) de ión flúor. Entre los 3 y 6 años pon como un guisante de la misma pasta con flúor. En niños de más de 6 años pon la misma cantidad sobre el cepillo, pero de una pasta con 1450 ppm de ión flúor (que es la misma de los adultos).

¿Cómo se cepillan los dientes?

Primero cepillar todos los dientes desde la encía hasta el borde, tanto por fuera (parte de los dientes que toca con los labios y mejillas) como por dentro (cara que toca la lengua). Después, cepillar con círculos la cara de las muelas con las que se mastica. Hay que cepillar la parte donde se une la encía al diente para evitar inflamaciones (gingivitis). (*Figura 1:* Cómo cepillar los dientes). Puedes ver también un vídeo explicativo sobre la 'Técnica de higiene oral con cepillo manual' en: Cepillado de los dientes (con vídeo).

Hay odontólogos partidarios y detractores del cepillo eléctrico. Bien utilizados, los dos sistemas son adecuados.

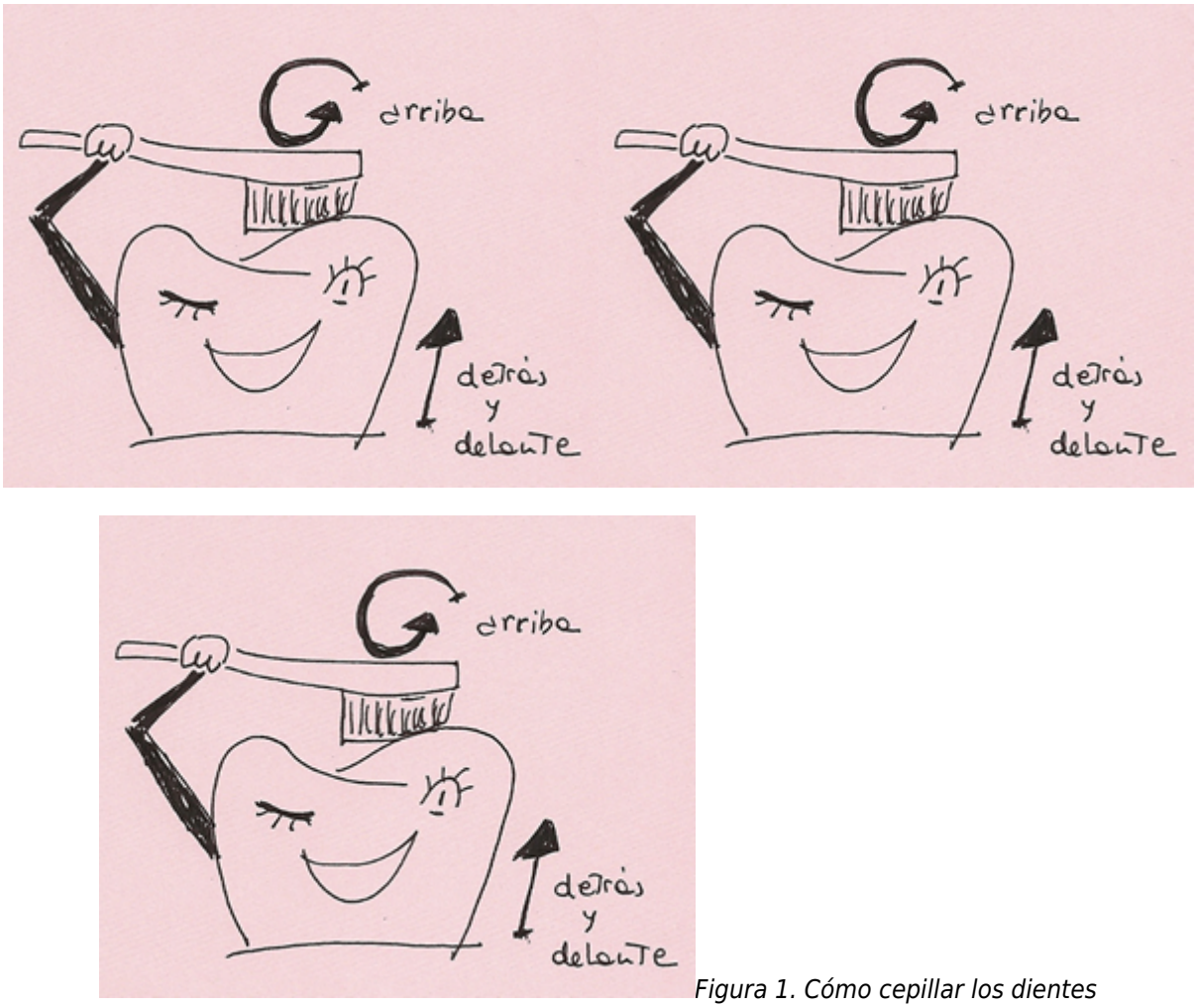

Figura 1. Cómo cepillar los dientes

¿Es conveniente darle flúor tomado?

El mejor flúor contra las caries es el que se aplica encima del diente, con el dentífrico, y se llama “flúor tópico”. Pero en casos de alto riego de caries, el dentista o el pediatra pueden aconsejar, también, tomar flúor en pastillas.

Los niños con alto riesgo de caries son los que tienen enfermedades genéticas de los dientes, niños con deficiencia intelectual, familiares con caries y los niños que ya tienen caries activa.

Hay que tener en cuenta que el agua de beber de la red puede llevar flúor y también el agua mineral. La cantidad óptima de flúor en agua para beber es de 0,7 ppm (parte por millón). Mucho flúor puede manchar los dientes.

Hábitos que NO deben iniciarse (producen caries):

1. Endulzar el chupete (miel, azúcar) produce caries muy graves en los dientes de leche.
2. Darles biberones de leche o de otras bebidas dulces para dormir o mientras duermen.
3. Darles zumos industriales o naturales, refrescos, leche o infusiones con azúcar para beber. Fuera de las comidas deben beber solo agua.
4. Tomar muchos dulces y chucherías (aunque no sean dulces).

Para evitar la contaminación de la boca del bebé:

La caries la producen unas bacterias especiales llamadas bacterias cariógenas. Estas bacterias pasan de la boca

de los padres o cuidadores al bebé ya en los primeros meses. Para evitarlo estos son unos buenos consejos:

1. No compartir utensilios con el bebé (cepillos dentales, cucharas, juguetes, etc.).
2. No limpiar el chupete del bebé con saliva (chupándolo) cuando el chupete se ha ensuciado.
3. No enfriar la comida soplando directamente sobre la cuchara del bebé ni que se le den besos en la boca durante el primer año de vida.
4. No permitir que hermanitos o primos lo besen en la boca.

Hábitos que inicia el niño y que es bueno que abandone antes de los dos años (si se prolongan puede hacer falta visitar al dentista):

1. Chuparse el dedo.
2. Chupete.
3. Tener siempre la lengua contra los dientes.

Fecha de publicación: 11-05-2012

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)

CC BY NC ND