

“No le han salido los dientes a la edad normal, ¿es por falta de calcio?”

MITO O REALIDAD:

- “ No le han salido los dientes a la edad normal, es por falta de calcio ”

Hay gente que piensa...

Que los dientes tardan en salir porque a sus hijos les falta calcio.



Y la realidad es que:

El patrón de **salida de los dientes es muy variable**. La salida de los **primeros dientes** (erupción dental) ocurre generalmente entre los seis y ocho meses de edad, pero puede retrasarse hasta los 15 meses. Por lo tanto en erupción dental normal **hay grandes variaciones**.

El retraso en la erupción dental **no se debe a falta de calcio ni de flúor ni de otros nutrientes**. Depende sobre todo de factores constitucionales o hereditarios. Es frecuente que los padres de niños con erupción dental tardía también la tuvieron. También puede guardar relación con la edad de nacimiento, pues los dientes comienzan a salir más tarde en **niños prematuros**.

Si la dentición se retrasa más allá de los 15-18 meses, hay que buscar alguna enfermedad general que pueda ser la causa de dicho retraso como el **hipotiroidismo** o un déficit de **vitamina D**. Estas enfermedades dan más síntomas y suelen estar ya diagnosticadas.

Comer sano es importante para la salud dental. Los dientes necesitan para su desarrollo calcio, fósforo, **flúor** y **vitaminas**

A, C y D. Salvo la vitamina D, los demás nutrientes y vitaminas están asegurados con una **dieta variada normal**. Si el niño tiene más de 12 meses y tiene una exposición al sol en cara y manos de unos 10 a 15 minutos al día, fácil de conseguir simplemente saliendo al parque, no necesita tomar vitaminas. La falta de estos nutrientes es muy poco frecuente y no da retraso de la erupción.

Fecha de publicación: 20-01-2020

Autor/es:

- [Rosa M^a Macipe Costa](#). Pediatra. Centro de Salud "San Pablo". Zaragoza
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.

