

Cómo cuidar la sonrisa de tus hijos



Cuidar la boca de nuestros hijos es imprescindible para que puedan crecer sanos, e incluso es muy importante para su autoestima y su rendimiento escolar. Además, la prevalencia de caries en dientes temporales aumenta el riesgo de caries en dientes permanentes.

Sigue estas sencillas recomendaciones para que tus hijos de mayores puedan lucir una sonrisa sana, ayudándoles a establecer unos buenos hábitos de higiene bucal desde temprana edad.

www.boquiabierto.es

una iniciativa de orbitpro.es



Visita al odontopediatra antes del primer cumpleaños

- La mejor persona para dar la información específica entorno a la salud bucal infantil de tu hijo es la persona especializada en ello: el odontopediatra. Llévale para realizar la primera visita antes de su primer cumpleaños, así se podrá revisar el crecimiento de la mandíbula, la correcta erupción de los dientes y la posible aparición de caries.
- A partir de entonces visita al odontopediatra una vez al año como mínimo (la frecuencia depende de la recomendación del odontopediatra), para que pueda hacer un seguimiento del estado de su boca y dar los mejores consejos.
- Pide al odontopediatra que se cepille los dientes junto con tu hijo o hija, esto les ayudará a aprender y les motivará para hacerlo en casa.

Cepilla los dientes con pasta con flúor de 1000 ppm desde que sale el primer diente

- Desde la erupción del primer diente hay que limpiar los dientes como mínimo dos veces al día – por la mañana y antes de dormir.
- Utiliza un cepillo con cerdas suaves – las cerdas suaves cuidan el esmalte mucho mejor que las duras.
- Usa una pasta con flúor de 1000 ppm desde que sale el primer diente ya que sólo a partir de 1000 ppm el flúor es efectivo para proteger el diente contra la creación de caries. A partir de los 3 años, se puede aumentar hasta 1450 ppm de flúor, pudiendo utilizar pasta de dientes para “adultos”.
- Trata la pasta dental como si de un medicamento se tratase. Hay que administrarla de la siguiente manera: el tamaño de un granito de arroz desde la erupción del primer diente y el tamaño de un guisante a partir de los 3 años.
- No hay que mojar el cepillo con agua antes de cepillar los dientes, ni aclarar la boca con agua después. Simplemente hay que escupir la pasta sobrante para que el flúor remineralice los dientes correctamente.
- Hay que limpiar el cepillo después de usarlo y cambiarlo cada 3 meses.
- Complementa el cepillado con un enjuague bucal diario para crear una buena rutina.



¡Lo más importante eres tú!

- No hay nada que pueda animar más a tu hijo o hija a lavarse los dientes que tener un buen ejemplo. Cepillaos juntos los dientes y no olvides hacer un repaso constante hasta que tu hijo o hija tenga 7-8 años. Esto convertirá el cepillado de dientes en una acción diaria imprescindible.
- Haz que el cepillado de dientes sea una actividad divertida; elige el cepillo (del tamaño adecuado para la edad del niño) o la pasta que le guste e incluye un cuadro de recompensas que ayude a motivar la higiene dental diaria.
- Ten cuidado con la transmisión de bacterias: las bacterias de tu boca pueden pasar a la suya! Por ello, es mejor no limpiar el chupete con la boca, no soplar la comida para enfriarla y nunca intercambiar cepillos.
- Controla el número de ingestas diarias y el tiempo que transcurre entre ellas. Cuando no se deja suficiente tiempo entre ingesta e ingesta, la saliva no puede neutralizar los ácidos de la placa y los dientes están en riesgo de perder minerales importantes, que es lo que puede llevar a la creación de caries.
- A partir de los 6 años, si tus hijos no pueden lavarse los dientes después de comer o beber, pueden mascar chicle sin azúcar durante 20 minutos para que su boca pueda producir más saliva, lo que ayuda a neutralizar los ácidos de placa.



Encontrarás más información sobre la salud bucodental infantil con sencillas explicaciones y divertidos juegos para explicar a los más pequeños la importancia de cuidar sus sonrisas desde temprana edad en www.boquiabiertos.es