

# ES HORA DE LAVARSE LOS DIENTES



La salud de los dientes de los niños debe cuidarse desde el momento del nacimiento. Según informa la Academia de Odontología General, los hábitos para el cuidado de la dentadura deben empezar a desarrollarse cuando el bebé tiene cuatro meses, es decir, cuando deja la lactancia y empieza a tomar papillas y otras comidas.

A partir de esta edad es cuando al niño le nace el primer diente y, durante esta etapa, el tipo de comida que consuma puede afectar a su salud dental durante toda su vida. De hecho, se ha determinado que existe una correlación entre el consumo de bebidas azucaradas durante la infancia, y el consumo posterior de alimentos con gran contenido en azúcar.

Cepillar los dientes sirve para limpiarlos de la placa bacteriana, que es una capa pegajosa de bacterias que se forma sobre los dientes y las encías. La placa produce ácidos que atacan el esmalte de los dientes y que pueden dar lugar a la caries y también irritar las encías (lo que llamamos gingivitis). La gingivitis, a la larga, produce una enfermedad (enfermedad periodontal) que es la principal causa de pérdida de dientes en adultos.

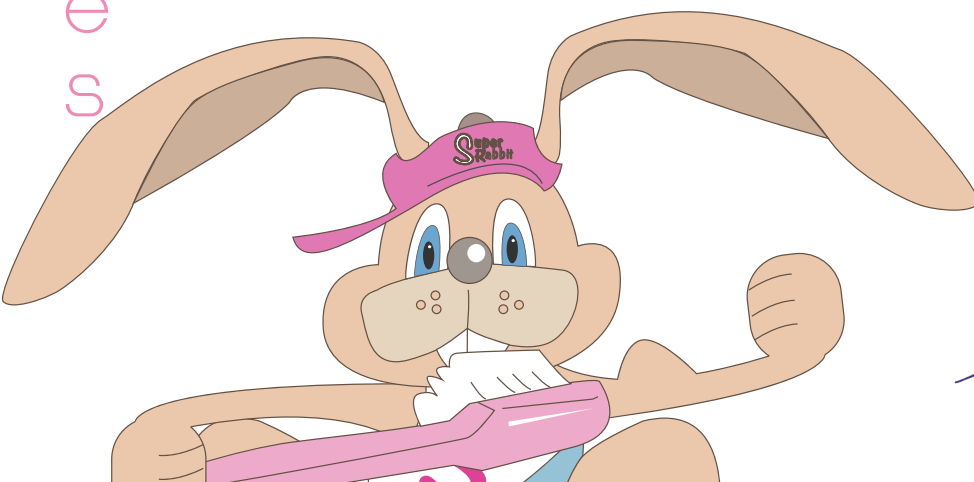
Los niños deben limpiarse los dientes, por lo menos, dos veces al día. Conviene tomar como rutina el hábito de cepillar los dientes justo antes de ir a dormir y después del desayuno. Los padres deben enseñar a sus hijos a cepillarse los dientes como si fuera un juego, sobre todo, a partir de los dos años, que es cuando la mayoría de los dientes del niño han salido. Bajo supervisión de un adulto, pueden empezar a usar una pequeña cantidad de pasta dental con flúor.

Al principio, conviene explicar a los niños la necesidad de llevar a cabo este hábito diariamente y predicar con el ejemplo. Conviene iniciar esta rutina como si fuera un juego, enseñándole la técnica manualmente para que comprenda que es importante limpiar bien los dientes por todas sus caras, porque las bacterias son muy listas y pueden formar caries en los dientes si no las eliminamos todas. Evita que tu hijo sienta que la higiene dental es una forma de castigo.

## Para una correcta higiene dental necesitaremos:

Cepillo de dientes. El tamaño y forma del cepillo dental deben adaptarse a la boca de cada persona, para que pueda llegar a todas las zonas con facilidad. Se debe cambiar el cepillo cada 2-3 meses para que se mantenga en perfecto estado. El primer cepillo será blando y mojado en agua (a no ser que el pediatra o el dentista indiquen poner en el cepillo una pequeña cantidad de pasta fluorada, por considerar que hay riesgo aumentado de caries).

Pasta de dientes con flúor. Ayuda a proteger los dientes contra las caries. De 3 a 6 años se podrán utilizar pastas dentales fluoruradas de 500 ppm de flúor, y a partir de los 6 años pastas dentales fluoradas de 1.000 a 1.500 ppm.



Dr. Antonio Salinas Pérez-Mosso  
Col: 28 / 52097- 6



Hilo o cepillos interdientales. La limpieza interdental una vez al día, con hilo dental o limpiadores especiales, elimina la placa de entre los dientes, donde el cepillo no llega, y es fundamental para evitar la enfermedad periodontal. Se debería empezar a utilizar hilo dental a partir de que los dientes contactan entre sí, entre los 2 y los 6 años de edad, aunque puede tardar varios años en dominar la técnica, vale la pena iniciarles.

## ¿Cómo se cepillan los dientes?

Para limpiar los dientes a un niño en edad escolar lo más práctico puede ser ponerse detrás del niño con su cabeza apoyada en el cuerpo del adulto. Si es un niño pequeño puede ser más fácil hacerlo con el niño tumbado.

Hasta que el niño tenga unos 6 años la limpieza la deben de realizar los adultos, y después de esta edad no está de más supervisarla.

Conviene seguir un orden, por ejemplo, dividiendo mentalmente la dentadura en cuatro cuadrantes, dos arriba y dos abajo.

Empezar con la parte superior, caras externas de los dientes. El cepillo se colocará de forma horizontal y perpendicular al diente. Hacer movimientos de cepillado descendentes, siempre desde la encía hacia el borde de los dientes, separar, volver arriba, repetir, de encía a borde del diente (no al revés), diente por diente. Después de las caras externas, pasar a las caras internas con igual técnica.

Luego pasar a las caras triturantes. Estas se cepillan con movimientos horizontales adelante y atrás. Después, debemos pasar al siguiente cuadrante de la arcada superior y repetir el proceso y después pasar a la parte inferior.

Posteriormente es recomendable cepillar la lengua, con el cepillo perpendicular y haciendo barridos siempre hacia adelante. Para que no dé náuseas es conveniente sacar bien la lengua para cepillarla.

Es responsabilidad de los padres, crear unos buenos hábitos de higiene oral en los niños. Adquirir unos buenos hábitos bucodentales desde la infancia es una garantía para tener de por vida una boca sana.

