



# SALUD BUCAL EN LOS NIÑOS



## Primeros pasos del niño



A medida que los niños crecen, una **dieta balanceada** es muy importante y necesaria para que desarrollen dientes fuertes y resistentes a las caries. Además de la **gama completa de vitaminas y minerales**, la dieta de un niño debe incluir **calcio, fósforo** y los niveles apropiados de **flúor**.



Así como el flúor es la mejor protección para sus hijos contra las caries, **los alimentos entre comidas de manera frecuente son el peor enemigo**. Los **azúcares** y los **almidones** presentes en muchos alimentos (**galletas, dulces, frutas secas, jugos, gaseosas y papas fritas**) se combinan con la placa en los dientes para crear ácidos, que atacan el esmalte dental y pueden formar caries.

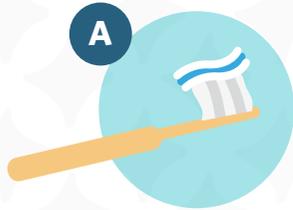


## **FORMA CORRECTA DE CEPILLADO**

### **De 0 a 3 años**

Como ocurre en esta etapa de la vida del bebé, **el cepillado debe ser realizado por los padres** hasta que él pueda hacerlo solo. **El objetivo es que el niño adquiera el hábito y acepte que un adulto cepille sus dientes.**

Se debe usar un cepillo blando y ligeramente húmedo sin necesidad de usar pasta dentífrica. **Es importante iniciar el proceso de cepillado desde la aparición del primer diente.** Debe realizarse todos los días, 4 veces por día, después de cada comida, sin pastas dentales. Solo se utilizarán pastas cuando el niño aprenda a salivar.



**Utilice una pequeña cantidad de pasta de dientes con cantidades adecuadas de flúor.** Verifique que sus hijos no se traguen la pasta de dientes.



**Con un cepillo dental suave,** limpie primero la superficie interior de cada diente, que es donde más se acumula la placa.



**Los dientes deben cepillarse con movimientos horizontales** de un lado hacia otro, tanto en su cara externa como interna.

## Mayor de 4



**Cepille la superficie de masticación** de cada diente, suavemente, de posterior a anterior.



**Utilice la punta del cepillo en forma vertical** para limpiar la parte posterior de los dientes anteriores, tanto superiores como inferiores.

El cepillado debe durar 3 minutos.

# Consulta al odontólogo

¿Por qué visitarlo periódicamente?

- ✱ Para evaluar la marcha de la dentición
- ✱ Para que los niños adquieran confianza y pierdan miedo
- ✱ Para prevenir



## LAS CARIES

Se presentan en **uno de cada tres niños.**

**Deben ser tratadas cuando todavía son pequeñas,** tanto en los dientes de leche como en los definitivos.



**Principal causa:** una dieta inadecuada y la presencia de bacterias por el abuso de alimentos azucarados, sobre todo cuando son consumidos por la noche, lo que genera en los dientes la llamada placa bacteriana



**Cuidar la dentadura en la infancia:**  
un beneficio para toda la vida