



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