

GUÍA PARA EL CUIDADO BUCAL Y DE LOS DIENTES DE SU HIJO

Puede utilizar esta guía para aprender consejos sobre el correcto tratamiento de la salud dental de su hijo, **desde el nacimiento hasta la adolescencia.**

El cuidado de la boca ayuda a los niños a mantener una buena salud general, y evita posibles problemas de nutrición, lenguaje, dolor o incluso problemas de autoestima.



COMENCEMOS CON ALGUNAS PREGUNTAS...

Usted

¿Cambia el cepillo de su hijo cada 3 ó 4 meses o después de resfriados o gripes?

¿Lleva a su hijo al dentista como mínimo 1 vez al año?

¿Se asegura de que su hijo se cepille los dientes dos veces por día, sobretodo antes de irse a dormir?

¿Acude a su dentista si se cae antes de tiempo alguno de los dientes de leche de su hijo?

¿Se asegura de mantener una dieta adecuada para su hijo evitando los entremeses azucarados?

¿Tiene un plan para ayudar a su hijo a dejar de utilizar el chupete y chuparse el dedo?



Sigue leyendo para conocer en profundidad las correctas prácticas de **higiene bucodental**

ÍNDICE



LOS PRIMEROS DIENTES DE TU BEBÉ



REMEDIOS CASEROS PARA ALIVIAR LAS MOLESTIAS DE LA DENTICIÓN



CÓMO PREVENIR LAS CARIES



EL ABUSO DE LOS CHUPETES



CUIDAR LA ALIMENTACIÓN DE NIÑOS Y ADOLESCENTES



CÓMO CEPILLAR CORRECTAMENTE LOS DIENTES



QUE HACER SI SE CAE UN DIENTE PERMANENTE (NO DE LECHE)



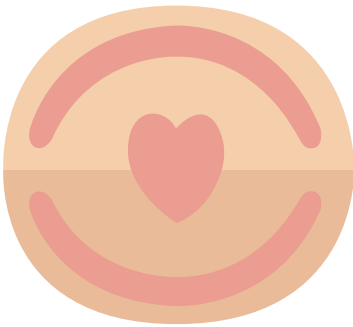
CUANDO PONER ORTODONCIA A LOS NIÑOS



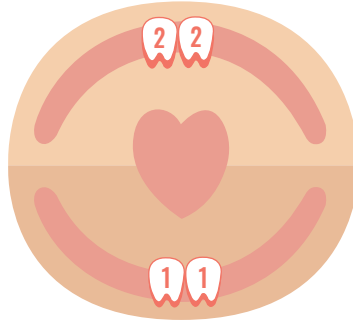
¿ES RECOMENDABLE LA ORTODONCIA INVISIBLE EN ADOLESCENTES?



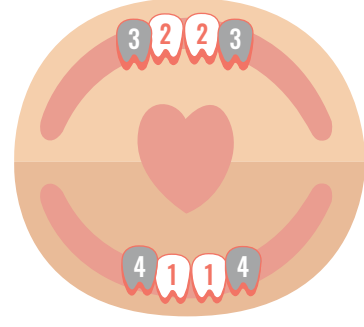
LOS PRIMEROS DIENTES DE TU BEBÉ



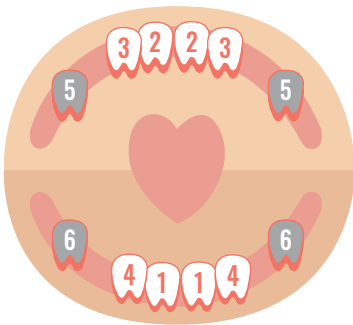
Desde el nacimiento
hasta los 6 meses



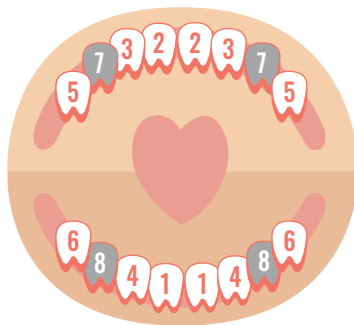
Salida 6-12 meses
Caída 6-7 años



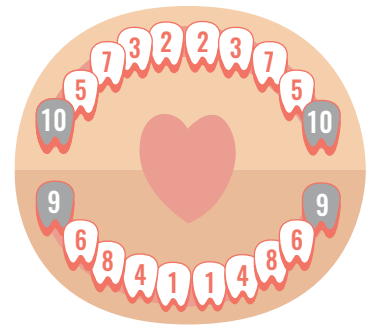
Salida 9-16 meses
Caída 7-8 años



Salida 13-19 meses
Caída 9-11 años



Salida 16-22 meses
Caída 10-12 años



Salida 23-33 meses
Caída 10-12 años

Estos tiempos son aproximados y cada niño tiene su propio ritmo de crecimiento.

No olvide empezar a limpiar la boca de su bebé a los pocos días de su nacimiento.

- Se recomienda limpiar las encías del bebé con un trapo húmedo después de cada toma alimenticia.
- No mastique previamente los alimentos de su bebé antes de dárselos.
- Cepille sus dientes diariamente y acuda al dentista con frecuencia para mantener su salud bucal.
- Evite compartir cucharilla así como limpiar el chupete con su propia boca.



REMEDIOS CASEROS PARA ALIVIAR LAS MOLESTIAS DE LA DENTICIÓN

Jengibre

Toma un pequeño trozo de raíz de jengibre pelada y frótala en las encías 2-3 min.

Trapo frío

Sumerge un trapo limpio en agua, estrújalo hasta que esté húmedo y colócalo en el refrigerador.

Juguetes de dentición

Debemos elegir un mordedor compuesto de elementos naturales, hipoalergénico y sin BPA.

Vainilla

Aplica una o dos gotas de esencia de vainilla en la yema de los dedos y hazle un masaje en las encías.

Ungüento de manzanilla

Prepara una infusión de manzanilla y cuando esté tibia, aplícasela en las encías con los dedos o con una gasa

Fruta fría

Para evitar el riesgo de asfixia, puedes usar un "baby feeder mesh bag"

Aceites esenciales

Masajea las encías con aceites esenciales como el de clavo de olor o el de lavanda para aliviar el dolor.





CÓMO PREVENIR LAS CARIES

Su hijo debe ir a una consulta con el dentista al cumplir 1 año de edad. El dentista puede aconsejarle, darle el tratamiento que necesite y la información necesaria para mantener su boca sana y sin caries.

Otro hábito importante que debes adoptar, es revisar los dientes de tu hijo por lo menos 1 vez al mes. Esta revisión se denomina “levantar los labios”. Este control nunca reemplaza las consultas habituales con el dentista. Al “levantar los labios”, los padres pueden encontrar signos de caries no detectadas o cualquier otro problema como por ejemplo:

- Cambios en el color de los dientes (líneas blancas o manchas marrones)
- Agujeros en la superficie de los dientes
- Dientes rotos
- Dientes astillados
- Encías inflamadas
- Sangrado de encías

Además...

Los padres deben saber que su propia salud bucal es muy importante a la hora de mantener sana la boca de sus hijos. Los gérmenes en su boca se pueden transmitir fácilmente mientras da de comer o cuida a su bebe.



Sigue leyendo para conocer las técnicas de cepillado dental

Cepillar los dientes

Levantar los labios

Cuidar la alimentación



EL ABUSO DE LOS CHUPETES

A pesar de lo que se cree, el uso de los chupetes en los bebés no produce malformaciones dentales, siempre y cuando se abandone su uso **antes de los 3 años de edad**.

El uso del chupete en los bebés reduce la muerte súbita del lactante y ayuda a calmar la ansiedad y el dolor. Además, los datos muestran que, si se deja de usar a los 3 años, los posibles efectos perjudiciales sobre la alineación de los dientes son pasajeros y las piezas dentales vuelven a su posición correcta.

Para que las malformaciones sean apreciables, es necesario ejercer una presión más o menos constante durante 6 horas al día aproximadamente. Es por eso, que muchos niños no desarrollan ningún tipo de maloclusión a pesar de usar chupete en momentos puntuales.

Sin embargo, lo que realmente preocupa a los odontopediatras es la llamada **caries del biberón**, que surge a raíz de un uso indebido del chupete (untarlo con excesiva frecuencia en algún líquido dulce y dárselo al bebé). Es más frecuente que esta patología se presente asociada a la mala costumbre de ofrecer un biberón lleno de zumo, leche o bebidas azucaradas para que el crío vaya bebiendo a demanda o permitir que el niño se duerma chupando la tetina del biberón.



CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

Es importante crear buenos hábitos de alimentación en su hijo desde pequeño limitando el consumo de alimentos azucarados a una o dos veces por día.

✓ Entremeses sanos ✗ Entremeses azucarados y salados (limitar el consumo)

- | | | |
|---------------------------|-------------------------|--|
| ✓ Verduras | ✗ Chocolate | ✗ Refrescos o gaseosas (incluso light) |
| ✓ Yogurt | ✗ Galletas y pasteles | ✗ Zumos envasados |
| ✓ Frutas | ✗ Helado | ✗ Limonada o té helado |
| ✓ Queso | ✗ Golosinas | ✗ Bebidas deportivas y energéticas |
| ✓ Crema de cacahuete | ✗ Caramelos | ✗ Bebidas en polvo para mezclar |
| ✓ Leche | ✗ Entremeses con frutas | *Algunas bebidas en polvo para mezclar |
| ✓ Cereal seco sin azúcar | ✗ Patatas fritas | no contienen azúcar pero sí contienen |
| ✓ Pasteles de arroz | ✗ Galletas saladas | ciertos ácidos que pueden dañar los dientes. |
| ✓ Frutos secos sin fritos | | |
| ✓ Hummus | | |
| ✓ Guacamole | | |
| ✓ Pan integral | | |
| ✓ Copos de avena | | |
| ✓ Zumos naturales | | |



Es importante dedicar tiempo a la correcta planificación de las meriendas; nos ayudará a continuar los hábitos saludables





CÓMO CEPILLAR CORRECTAMENTE LOS DIENTES

Desde los 18 meses

Los padres deberían realizar a diario la limpieza de dientes y encías, hasta que el niño sea capaz de hacerlo solo. Cuando el niño lo realice de forma autónoma, siempre es recomendable controlar el proceso, pues difícilmente, un niño de dos o tres años es capaz de lavarse los dientes a la perfección.

Las reglas de uso son simples:

- **El cepillo debe usarse después de cada comida y no se debe comer nada después del cepillado.**
- **En un primer momento debe emplearse en "seco", con el fin de aprovechar mejor la acción mecánica de eliminación de residuos de comida. Después, con el dentífrico con flúor.**
- **Lo ideal es tener un cepillo infantil de cerdas suaves.**
- **La mejor manera de enseñarles a escupir la pasta de dientes una vez finalizado el cepillado, es que actuemos como modelos a imitar para que el niño pueda repetir esta acción.**

Es importante enseñar al niño los movimientos que debe realizar durante la limpieza. Pasar el cepillo de arriba a abajo desde la encía hacia el diente, sin olvidar la lengua, y con un movimiento rotatorio sobre las superficies que mastican los alimentos (corona).

Entre los seis meses y los dos años, se recomienda una pasta de dientes con **500ppm de flúor** y la cantidad similar a un guisante. A los dos años ya se puede usar una pasta con **1.000 ppm de flúor**.



¡Recuerda hacer siempre divertido el momento del cepillado!



CÓMO CEPILLAR CORRECTAMENTE LOS DIENTES

A partir de los 4-5 años

Cuando sean más mayores es recomendable cambiar a una técnica más efectiva, pero también más compleja:

- **Divide la boca en cuatro partes para una limpieza completa y no olvidar ninguna zona.**
- **Escoge una de las partes y coloca el cepillo en el borde de las encías formando un ángulo de 45°.**
- **Debes evitar el movimiento horizontal ejerciendo mucha presión sobre los dientes.**
- **Empieza cepillando la cara exterior de los dientes. Realiza movimientos cortos sólo de arriba abajo, desde el borde de la encía hasta el final del diente, y siempre desde las piezas traseras (que son más difíciles de alcanzar) hacia la parte frontal.**
- **Cepilla la cara interior de los dientes de la misma manera.**
- **Continúa el cepillado en las 3 partes pendientes.**
- **Finalmente, cepilla la lengua con barridos de detrás hacia delante.**

Está desaconsejado el empleo de hilo dental y los cepillos cónicos (a modo de palillo de dientes), hasta que se haya completado la dentadura permanente (en general, alrededor de los 12-13 años).



El cepillado debe tener una duración total de entre 2 y 3 minutos



No olvides renovar el cepillo como máximo cada tres meses, y siempre después de una gripe o un resfriado.



QUE HACER SI SE CAE UN DIENTE PERMANENTE (NO DE LECHE)

Si por accidente uno de los dientes permanentes de su hijo (no de leche) se cae, haga lo siguiente:

- Si tiene guantes de látex o nitrilo, utilícelos.
- Si el niño está sangrando, colóquelo en una posición que no le provoque atragantamiento.
- Trate de encontrar el diente intentando no agarrarlo por la raíz.
- Si el diente está sucio, enjuáguelo con agua. No lo frote ni use un antiséptico.
- Vuelva a colocar el diente suavemente en el hueco en la posición correcta.
- Haga presión sobre el diente con el pulgar hasta que esté nivelado con el diente de al lado.
- Pídale al niño que muerda un trapo para estabilizar el diente hasta llegar a la clínica dental.
- Si no puede reinsertar el diente, la mejor opción es mantenerlo húmedo poniéndolo en una taza con un poco de leche fría. Si no dispone de leche, guárdelo con agua salada o en la saliva del niño.
- Se recomienda que el niño acuda al dentista en el transcurso de 1 hora desde el incidente.

Si por accidente su hijo se muerde la lengua o el labio, haga lo siguiente:

- Si tiene guantes de látex o nitrilo, utilícelos.
- Lo primero es cortar la hemorragia. Aplica presión durante unos minutos con una gasa esterilizada o un paño limpio.
- Limpie el área cuidadosamente con agua. Nunca refriegues ni intentes quitar restos de piel.
- Aplique una compresa de agua fría, o envuelve unos hielos en un paño para que el niño lo chupe con los labios.
- Es recomendable acudir a urgencias lo antes posible

Los cortes en los labios cierran rápido y no suelen necesitar sutura, pero hay casos en los que sí. Además, si el corte se ha producido con un objeto punzante, oxidado o sucio, es posible que necesite la vacuna contra el tétanos.



CUANDO PONER ORTODONCIA A LOS NIÑOS

Los tratamientos de ortodoncia con brackets comienzan cuando los dientes definitivos han terminado de aparecer, es decir, **sobre los 11 años**. Sin embargo, cada niño lleva su propio ritmo de desarrollo dental.

Es importante saber que los dientes definitivos son mucho más grandes y puede ser que nos parezca que están mal colocados, puesto que la mandíbula todavía no se ha desarrollado del todo. Serán el odontopediatra y el ortodoncista los que nos informarán sobre si es necesario o no comenzar con un tratamiento ortodóntico.

Hay casos en los que es necesario comenzar con un **tratamiento de ortopedia** antes de que nuestro niño/a tenga los dientes definitivos. Esto ocurre en casos de mordida cruzada o mordida torcida. Estos tratamientos son menos conocidos que la ortodoncia, pero son igual de importantes, puesto que corrigen trastornos respiratorios. Lo recomendable es comenzar los tratamientos de ortopedia dentofacial **entre los 4 y los 12 años de edad**.

La edad ideal para un tratamiento de ortodoncia es la infancia, puesto que el hueso es más moldeable y permite una mayor movilidad de los dientes, por lo tanto se evitarán tratamientos más largos y más costosos en el futuro.



¿ES RECOMENDABLE LA ORTODONCIA INVISIBLE EN ADOLESCENTES?

Los adolescentes cada vez son más exigentes con sus demandas estéticas. El uso de brackets en muchas ocasiones puede suponer un trastorno social y una etapa frustrante. **Invisalign teen** ofrece una amplia gama de opciones de tratamiento para los adolescentes para corregir la erupción de los dientes definitivos, incorpora mecanismos para compensar aquellos aspectos en los que los niños fallan más como son la falta de compromiso y un comportamiento algo despistado.



“La ortodoncia invisible es removible, lo que significa que el adolescente puede continuar disfrutando la vida social sin restricciones y estéticamente es casi imperceptible, aumentando la autoestima del paciente. Además, se puede quitar para comer, cepillarse los dientes, pasar el hilo dental o en ocasiones especiales”.

Dra. Reina Colman. Ortodoncista en Hit Dental e Invisalign Gold Provider

En conclusión, Invisalign Teen es un tratamiento totalmente predecible y recomendable, que además...

- Cuenta con unos indicadores azules en la parte posterior que sirven para controlar el tiempo que el aparato está en boca. Gracias a este sistema, el propio paciente así como sus padres pueden comprobar que se está usando correctamente.
- Incluye algunos juegos adicionales de férulas sin coste extra para reponer aquellas que se puedan perder o romper.
- Guía el recorrido de las piezas definitivas aún no erupcionadas lo cual es imprescindible cuando se está produciendo el recambio dental.



Tu dentista de confianza en Madrid



PROFESIONALES EN ODONTOPEDIATRÍA
ATENCIÓN ESPECIALIZADA DURANTE EL EMBARAZO



WWW.HITDENTAL.ES

CALLE CAMARENA 186. ALUCHE, MADRID. TELF 91 208 18 88 - 601 43 67 67

atencionalpaciente@hitdental.es