

## higiene:

Es importante resaltar la importancia del cepillado y cuidado bucal, incluso en niños pequeños.

Por lo tanto, deberemos introducir hábitos de higiene oral en una fase temprana.

Desde que salen los primeros dientes, es conveniente limpiarlos con una gasa húmeda después de cada toma.



Según vayan saliendo los dientes iremos adaptando el cepillo en función de las necesidades del niño.



El cepillado debe ser realizado por los padres hasta que ellos sean capaces de cepillarse bien por sí solos.

Ayuda situarse detrás del niño, frente a un espejo inclinando su cabeza hacia atrás.

Es conveniente seguir un orden para limpiar todos los dientes por todas sus caras sin olvidar ninguna parte de la boca.

## técnicas de cepillado:



**1º** Empezaremos limpiando la superficie masticatoria de las muelas con movimientos de atrás hacia delante.



**2º** Para limpiar la superficie externa e interna del diente colocamos el cepillo en un ángulo de 45° en dirección con la línea de las encías. Haremos movimientos suaves y breves de vaivén, desde la encía hacia el resto del diente. Lo repetiremos en dientes posteriores y anteriores, así como superiores e inferiores.



**3º** Por último, hay que terminar cepillando la lengua.



**4º** Es necesario 2 minutos, tres veces al día y recuerde que es muy importante el cepillado antes de acostarse.

**Su dentista o higienista puede enseñarles a hacerlo correctamente.**

## dieta:

No abusar de alimentos ricos en azúcar (refrescos, chucherías, bollería) procurando limitar su consumo y evitar usarlos como premio y entre comidas.



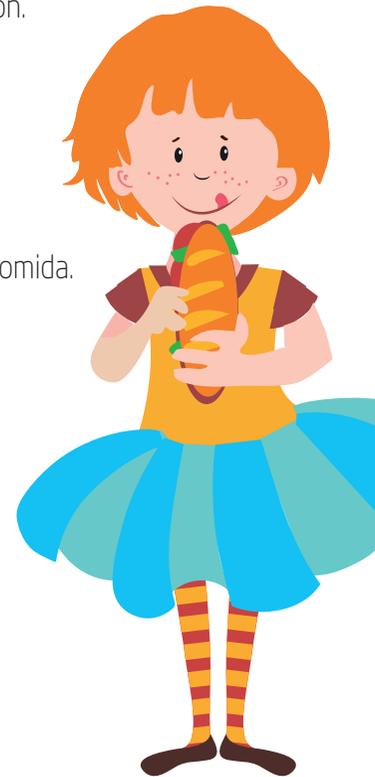
La consistencia de los alimentos debe ser sólida, fomentando la masticación.

### Consejos:

No picar entre horas, cepillarse los dientes y encías después de cada comida. Vigilar la calidad de los alimentos que ingiera el niño.



**Su odontopediatra puede asesorarle.**



## primeros auxilios para la salida de un diente definitivo de la boca:



**1º** Buscar el diente y cogerlo por la parte de la corona, evitando tocar la raíz.



**2º** Si está sucio, lavarlo con agua durante 10 segundos.



**3º** Recolocar el diente en su sitio y mantenerlo mordiendo una servilleta o un pañuelo.



**4º** Si no pudiera recolocar el diente, transportarlo en un medio húmedo, como un recipiente que contenga leche, suero o en la propia boca del niño.

**5º** Acudir rápidamente al dentista.



## recomendaciones:

Recuerde que debe visitar a su dentista dos veces al año.



Una correcta higiene oral disminuye el riesgo de caries y enfermedad periodontal.



Los padres deben ser ejemplo y modelo a seguir en higiene oral y dieta.

En cuanto al dentífrico, déjese aconsejar por su odontólogo en niños de 0 a 2 años.

De 2 años en adelante se utilizarán pastas con una concentración de flúor adaptada a su edad y a su riesgo de caries.

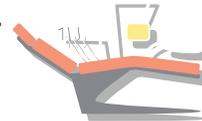


Se colocará en el cepillo la cantidad equivalente a un grano de arroz o guisante.



El adulto debe colocar la pasta de dientes y supervisar el cepillado.

Para mejorar la salud bucodental de toda la familia es conveniente evitar el consumo de tabaco en el hogar.



Trabajamos para ti



C/ Vitruvio 32, 28006 Madrid.  
Tel. 91 561 29 05 / Fax: 91 563 28 30  
[www.coem.org.es](http://www.coem.org.es) @dentistasCOEM



## Guía práctica de

# salud bucodental infantil

