

Higiene:

Deberéis introducir **hábitos de higiene oral en una fase temprana**, ya que los niños pequeños corren especial riesgo de tener caries.

Si no han erupcionado los dientes, **usaremos una gasa** para limpiar las encías después de cada toma. Existen aditamentos en el mercado, para favorecer la higiene oral en esta etapa. Según vayan saliendo los dientes, **iremos adaptando**

el cepillo adecuándolo a las necesidades del niño.

El cepillado dental debe ser realizado por los niños y **los padres debéis repasar y supervisar** hasta que el niño demuestre la habilidad suficiente para hacerlo solo (sobre los 8 años).

Los dentífricos y colutorios debes incorporarlos cuando **te asegures de que tu hijo no los ingiere** con el cepillado o el enjuague oral. La cantidad de pasta no debe superar el tamaño de un guisante.

Recuerda que se debe realizar **tres veces al día**, siendo el más importante el cepillado nocturno.



Lactancia materna:

En condiciones normales, **la lactancia materna es la opción más sana y saludable** para el desarrollo del niño.



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la lactancia materna exclusiva **hasta los 6 meses** es suficiente para brindar a los bebés todos los nutrientes necesarios para su pleno desarrollo, además de constituirse en la mejor protección contra las enfermedades del recién nacido.

Su mantenimiento hasta los 6 meses permite un **desarrollo facial armónico**, disminuye la posibilidad de ingestión de alimentos que contienen azúcar y **favorece el adecuado desarrollo dental**, ya que interfiere positiva y decisivamente en los niveles de salud del niño.

Sin embargo, la **lactancia materna prolongada y a demanda hasta los 2-3 años o más, puede favorecer un cuadro infeccioso de caries**, al igual que lo puede producir el biberón.

Los especialistas coinciden en que el problema de aparición de las caries en edades tempranas, depende tanto de la prolongación del tiempo de lactancia, como de la ausencia de medidas higiénicas después de cada una de las tomas.

Dieta:

Sigue los consejos sobre alimentación que te indique tu **pediatra**.



No utilices el biberón ni el pecho como sustituto del chupete.



Deberás dejar a un lado **hábitos perjudiciales** como **mojar el chupete en miel o en sustancias azucaradas**, añadir alimentos edulcorados al biberón (entre ellos zumos y/o batidos). Evitaremos de ésta forma que durante la noche se produzca un contacto prolongado de los alimentos sobre la superficie dentaria.



Es importante **ir adaptando la consistencia de los alimentos** a medida que el niño va creciendo y van erupcionando sus dientes.



La masticación tiene un efecto beneficioso en el desarrollo de la boca del niño y ayuda al desarrollo de la musculatura.



Se encuentra ampliamente demostrado que hábitos nocivos como la succión del pulgar y la utilización del chupete prolongada más allá de los dos años, pueden producir alteraciones de los maxilares y de las funciones orales.



No obstante, los investigadores han demostrado que si se consiguen eliminar los hábitos precozmente, se puede producir una normalización espontánea del crecimiento.

Traumatismos dentarios

Cuando tu hijo comience sus primeros pasos, son frecuentes las caídas y con ello los golpes en los dientes. Si éstos se producen, **visita urgentemente a tu odontopediatra con la finalidad de minimizar las posibles secuelas en los dientes permanentes.**



- ▶ Durante el embarazo, el odontopediatra puede asesorarte en relación a **establecer una alimentación y hábitos adecuados** para favorecer un correcto desarrollo de los dientes de tu futuro bebé.
- ▶ Se recomienda hacer la primera visita al odontopediatra **dentro del primer año de vida.**
- ▶ En situación de normalidad, se sugiere realizar revisiones semestrales de la salud oral de tu hijo.
- ▶ Los **padres debéis ser ejemplo** y modelo a seguir en higiene y dieta.
- ▶ Los niños nacen con la cavidad oral libre de gérmenes productores de caries. Éstos se adquieren de su entorno más cercano, casi siempre de las madres (a través del contagio directo por besos, o de vehículos como la cuchara, etc.). Por ello **debes extremar igualmente tu salud oral.**



Trabajamos para ti



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

salud bucodental en bebés



¡Enhorabuena!
¡Acabas de ser madre!

