

IMPORTANCIA DE LA LIMPIEZA DE LA BOCA DEL BEBÉ.

El factor clave para la prevención de la CPI es el hábito de higiene oral diario. Mientras más temprano se empiece con la higiene oral, menores las probabilidades de que el niño desarrolle caries y enfermedades periodontales.

Los padres deben tener la información de cómo y cuándo empezar con la higiene bucal. Debe quedar claro que el cuidado de la boca de su hijo es responsabilidad de los padres o cuidadores, por lo menos hasta que el niño adquiera la habilidad motora suficiente para hacerlo solo que, por norma, se consigue sobre los 7–10 años. A partir de este momento y hasta la adolescencia, se recomienda la supervisión por un adulto en el cepillado nocturno.

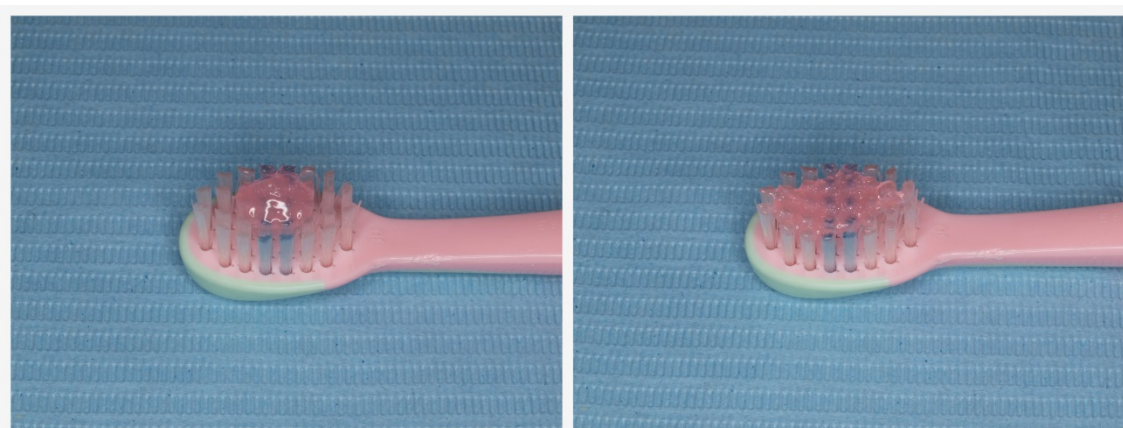
- ✓ Comenzar la limpieza de las encías desde el nacimiento, una vez al día aunque el bebé no tenga dientes, aprovechando el momento del baño. Utilizar una gasa húmeda, la punta de un paño limpio humedecido en agua o un dedal de silicona para limpiarle encías, lengua, interior de las mejillas y paladar.
- ✓ **Es obligado comenzar la higiene de los dientes con la erupción del primer diente temporal** o “de leche” – que suele darse alrededor de los 6 meses de edad – dos veces al día; en la mañana y, sobretodo, por la noche.
- ✓ **Para niños entre 0 y 3 años:** Utilizar una gasa, un dedal de silicona o un cepillo dental de lactantes con **pasta dental de 1000 ppm (partes por millón) de ión flúor**, en cantidad equivalente a un **grano de arroz o una pequeña mancha**.



Dedal de silicona y cepillo de lactantes con pasta de 1000ppm, tamaño grano de arroz

- ✓ Cuando hayan salido los molares temporales, pasar el hilo dental por las zonas de contacto entre los molares antes de ir a dormir. Puede usarse un hilo dental con cera y, si fuera complicado debido al reducido tamaño de la boca del bebé, pueden utilizarse posicionadores de hilo (flossers).

- ✓ **A partir de los 3 años de edad**, la cantidad de pasta dental con **1000 ppm de ión flúor**, debe ser equivalente a un **guisante** o, para unificar mejor el criterio, a la **anchura del cabezal del cepillo dental**. La concentración de ión flúor de la pasta de dientes vendrá determinada en función del riesgo de caries del niño y será el odontopediatra quién lo recomendará a los padres o cuidadores.
- ✓ **A partir de los 6 años de edad**, la cantidad de pasta dental con **1450 ppm de ión flúor**, debe ser equivalente a un **guisante** o, para unificar mejor el criterio, a la **anchura del cabezal del cepillo dental**. La concentración de ión flúor de la pasta de dientes podrá incrementarse hasta 5000 ppm en función del riesgo de caries del niño (caries activas, hipomineralización incisivo-molar, etc...) y será el odontopediatra quién lo prescribirá a los padres o cuidadores.
- ✓ **El cepillado dental en niños es efectivo sólo si es realizado por un adulto**. Recomendamos dejar que el bebé y/o niño jueguen durante un minuto y que sea el adulto quién realice la higiene durante otro minuto, hasta que el niño posea la habilidad motora adecuada (aproximadamente a los 8 años). A partir de ese momento, supervisar el cepillado nocturno hasta la adolescencia.
- ✓ Recordar que la higiene oral se realiza tanto para establecer unos buenos hábitos orales como para proteger los dientes temporales. Al acostumbrar al bebé a una limpieza dental suave y a pasar el hilo dental, se creará un patrón de cuidados bucales que lo acompañarán durante el resto de su vida.



Pasta dental tamaño guisante (izquierda) y tamaño mancha (derecha)

