

Aunque pueda parecer precipitado, [el cuidado de los primeros dientes de leche de un bebé es algo necesario](#). Y es que a veces se piensa que como son dientes temporales que de todas formas se van a caer, no son importantes.

Pero esto es un gran error, ya que [el cuidado dental en bebés va a ayudar a prevenir problemas futuros](#). Por eso, es recomendable que la higiene oral en los niños empiece desde la lactancia y tendremos que seguir prestándoles ayuda hasta la edad en la que sepan manejarse ellos solos con el cepillo de dientes que acostumbra a ser sobre los 8-10 años.

### HIGIENE ORAL EN LACTANTES

Si bien es cierto que no existe riesgo de caries (porque aunque el bebé aún no tiene dientes) sí es conveniente eliminar los restos de leche de su cavidad oral por varios motivos:

- Para prevenir la aparición de candidiasis.
- Porque el masaje de las encías puede ayudar a aliviar molestias en la futura erupción dental.
- Se establecen vínculos afectivos con el lactante.
- Se acostumbra a la manipulación de la cavidad oral de cara al futuro.

También hay que tener en cuenta, que a pesar de que la leche materna no es cariogénica por sí misma, al ser un alimento en el que hay lactosa (glucosa+galactosa), [si la lactancia materna nocturna es a demanda y se prolonga, SIN ADOPTAR LAS MEDIDAS HIGIÉNICAS RECOMENDADAS, sí puede producir caries](#).

El Colegio de Higienistas de Madrid da las siguientes recomendaciones sobre la higiene oral en lactantes:

- Se puede mojar una gasa con agua o suero fisiológico y cubrir con ella nuestro dedo, pasándolo con suavidad por las encías y los laterales del interior de la boca del bebé. También se puede comprar un dedil de silicona, que está diseñado específicamente para esta tarea.
- Hay que hacerlo poco a poco, acostumbrando al bebé, que cada vez permitirá con más facilidad una limpieza más profunda.

- Esta limpieza se debe realizar hasta que salgan los dientes de leche.

Son numerosas las referencias que dan una recomendación interesante para cuando el bebé empieza a hacer una dieta complementaria a la leche: **nunca probar su comida con los cubiertos con los que el bebé va a comer, ni soplar sobre los alimentos para enfriarlos**. ¿Por qué? Porque **la saliva sirve como vehículo de los gérmenes de la boca de los cuidadores del niño y es, por tanto, un gran transmisor de los mismos**. En ella hay bacterias que se pueden transmitir al soplar la comida del niño o probarla con sus cubiertos. Si, por casualidad, alguna vez has oído que limpiar el chupete con saliva ayuda a reforzar el sistema inmunológico de los recién nacidos o reduce el riesgo de que sufran alergias, asma o eccemas, no es cierto. La verdad es que se transmiten gérmenes hacia la boca de los pequeños.

### CÓMO CUIDAR LOS DIENTES DE LECHE DE UN BEBÉ HASTA EL PRIMER AÑO

Los 20 dientes de leche **empiezan a salir sobre los 6 meses**, y su correcto cuidado es importante porque preservan el espacio en la mandíbula para los dientes adultos. Así que, si no hay una buena higiene oral en el bebé y los dientes de leche se pierden, los huecos que dejan pueden provocar que los futuros dientes se agolpen o se apiñen.

Cuidar los dientes temporales es fundamental, además, por más razones: evitan infecciones (flemones) que les puedan causar dolor, posibles complicaciones (infecciones renales o de válvula cardíaca) y los estudios muestran que si los dientes permanentes erupcionan en una boca con dientes de leche cavitados van a tener mucha mayor probabilidad de sufrir cavitaciones a consecuencia de la caries dental.

Por eso, hemos recogido estas dos recomendaciones importantes de la Asociación Dental Americana, y que hacemos nuestras, sobre cómo cuidar los dientes de leche de un bebé:

1. Hay que **llevar al bebé al odontopediatra cuando cumpla su primer un año**. Incluso antes no estaría de más, **cuando le salgan los primeros dientes**. Porque recordemos que los dientes de leche empiezan a sobre los 6 meses, por lo que ya en ese momento se puede visitar al odontopediatra.
2. Cuando los dientes empiecen a salir, usando una cantidad de pasta dental fluorada tan pequeña como un grano de arroz, ya hay que **cepillarles los dientes. Una vez por la mañana y otra por la noche**. O si ya has visitado al

odontopediatra y te ha dado otras instrucciones, entonces hay que hacerlo tal y como te haya dicho.

Esto serían indicaciones para **cómo cuidar los dientes de un bebe hasta la edad de 1 año**. Aunque por supuesto, las visitas al dentista deben mantenerse siempre ya que recomendamos que durante el crecimiento se hagan **visitas de control cada 6 meses**.

### CÓMO PREVENIR LA CARIES DENTAL EN BEBÉS

Tal como informa *Healthy Children* basándose en un artículo de la *American Academy of Pediatrics*, hay varias cosas que podemos hacer para **prevenir la caries en un bebé** de cero hasta los 24 meses.

- A la hora de acostar al bebé, **no se recomienda dejarle en la cama un biberón con leche o ningún tipo de alimentos**. ¿Por qué? Porque ambos contienen azúcares que facilitan la caries.
- A veces los bebés quieren estar todo el día con algo en la boca y es muy tentador darles un biberón o una taza de bebé con líquido, para que se entretengan, o bien porque el bebé lo pide. En ese caso, **deben de contener solo agua**.
- Se recomienda enseñar al bebé a **beber de una taza normal**, si es posible, entre los 12 y 15 meses de edad. Porque así es menos probable que acumule el líquido alrededor de los dientes, como hace con el biberón.
- La **cantidad de flúor en el agua** es muy importante. Si por algún motivo se vive en una zona o país donde el agua del grifo no tiene suficiente flúor, el pediatra o el dentista aconsejará qué hacer. O bien tomar suplementos de flúor o aplicar una capa de flúor a los dientes del bebé o niño como protección.
- No por ser el consejo más obvio, vamos a dejar de decirlo: muchos dulces o “picoteo” que damos a los bebés contienen **demasiado azúcar**. Hay que tener mucho cuidado con esto y acostumbrarles a tomar snacks y alimentos saludables. Incluso los **zumos**, que podemos pensar son buenos para ellos, la AAP no los recomienda para los bebés menores de 6 meses. Y para bebés de entre 6 y 12 meses, deben ir diluidos en agua mitad y mitad.