



RECOMENDACIONES DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ODONTOPEDIATRÍA Y DEL COMITÉ DE NUTRICIÓN Y LACTANCIA MATERNA (CNYLM) DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA (AEP) PARA PADRES Y CUIDADORES SOBRE EL CUIDADO DE LOS DIENTES DE SUS HIJOS:

1. El cuidado de la higiene oral en el lactante (0 a 2 años) o en el niño pequeño en edad preescolar (3 a 5 años) es fundamental para su salud a corto, medio y largo plazo.
2. **El cuidado adecuado de la boca del lactante evita problemas bucales en el futuro.** Es muy importante que un profesional revise la evolución de los **primeros dientes**, de las encías y de toda la boca en general.
3. Se debe evitar el contacto del lactante con la **saliva de los adultos** que conviven con él. Por tanto, no se debe soplar los alimentos que el lactante va a ingerir, para evitar que se contaminen con las microgotas que el adulto puede expulsar al soplar.
4. Se debe **limpiar la boca del lactante y del niño pequeño al menos dos veces al día. Debe hacerse** de forma suave, tanto por la parte delantera de los dientes como por la trasera.
 - a. Es obligado comenzar la higiene de los dientes con la **erupción del primer diente temporal** o “de leche” – que suele producirse alrededor de los 6 meses de edad. Se debe hacer **dos veces al día, una por la mañana y muy especialmente por la noche.**
 - b. Para **niños entre 0 y 3 años**: Utilizar un cepillo dental de lactantes con pasta dental de 1000 ppm (partes por millón) de ion flúor, en cantidad equivalente a un **grano de arroz o una pequeña mancha.**
 - c. **A partir de los 3 años**, la cantidad de pasta dental con 1000 ppm de ion flúor, debe ser **equivalente a un guisante** o, para unificar mejor el criterio, ocupar la **anchura del cabezal del cepillo dental.** La concentración de ion flúor de la pasta de dientes será determinada en



función del riesgo de caries del niño y el odontopediatra hará la recomendación a los padres o cuidadores.

5. El cepillado dental en niños es efectivo sólo si es realizado por un adulto. El autolimpieza lo realizará cuando posea la habilidad motora adecuada, que suele producirse alrededor de los 7 años.
6. La higiene oral se realiza tanto para establecer unos buenos hábitos orales como para proteger los dientes temporales. Al habituar al niño a una correcta 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.
7. No acostar al niño con un biberón que contenga algo que no sea agua.
8. No mojar su chupete en sustancias dulces.
9. Ofrecer un mordedor para las épocas de erupción.
10. Se indica, con la máxima recomendación, la **revisión por un odontopediatra desde el primer año de vida** en las Unidades de Salud Bucodental de referencia, dentro de los Programas establecidos en cada Comunidad Autónoma. Se debe tener en cuenta que existen niños con patologías de riesgo con mayor dificultad para la higiene dental, por lo que estos niños deben ser remitidos al odontopediatra desde su diagnóstico.