Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Dientes del bebé ¿Hay que limpiar ya el primer diente del bebé?

Hay que prevenir las caries desde que salen los primeros dientes, limpiándolos y evitando el contacto con líquidos dulces

Una boca y unos dientes sanos, aparte de una magnífica imagen para cualquier persona, son sinónimo salud.

Es muy importante prevenir las caries, no solo a partir del momento en que salga el primer diente, sino incluso mucho antes.

¿Cuándo se puede empezar a hacer algo para que el niño tenga una boca sana?

La prevención de la caries empieza cuando la mujer embarazada y su pareja cuidan su dentadura, tratan sus caries, siguen una dieta sana, tienen una higiene dental correcta.

Para poder explicar esto, que a primera vista pudiera parecer exagerado, hay que saber que la caries es una enfermedad infecciosa de los dientes y que, como otras infecciones, se puede transmitir.

En la boca existen en equilibrio una gran cantidad de bacterias que se rompe cuando, por falta de higiene y exceso de azúcares en la dieta, empiezan a predominar en la boca las bacterias que producen la caries, sobre todo una que se llama *estreptococo mutans*. Y esta bacteria da lugar a un círculo vicioso que consiste en producir ácido al fermentar los azúcares, y el ambiente ácido hace que las bacterias buenas no puedan vivir y cada vez hay más de estos estreptococos.

Bueno, pues estas bacterias se transmiten al recién nacido y, cuanto antes se implante este tipo de población de bacterias bucales desequilibradas en una persona, antes se le pueden producir caries, incluso en los primeros dientes.

¿Qué pueden hacer los adultos en los primeros meses para no trasmitir la infección de la caries?

Hay unas **medidas de higiene básicas para padres y cuidadores** para evitar trasmitir las bacterias productoras de caries a los bebés:

- Tener una buena higiene dental.
- No compartir utensilios con el niño como vasos, cucharas o cepillos de dientes.
- No limpiar el chupete en la propia boca para pasárselo al niño.
- Usar chicles de xilitol que disminuyen el número de bacterias en la boca de los adultos.

¿Puede aparecer caries ya en el primer diente?

Sí. Tan pronto sale el primer diente ya es susceptible a la caries, si existen las condiciones que favorecen su aparición:

- Bacterias productoras de caries.
- Azúcares abundantes en contacto prolongado con el diente.

¿Cómo se pueden proteger esos primeros dientes?

Se debe actuar contra los dos factores comentados más arriba:

Para disminuir los azúcares en contacto con los dientes es recomendable:

- **No dejar nunca dormir al niño con un biberón de leche** o de cualquier otro líquido azucarado. Darle la comida en brazos.
- Después de la erupción dentaria, **evitar las tomas prolongadas y continuas nocturnas** de lactancia materna.
- **No mojar nunca el chupete en azúcar**, miel, líquidos dulces, etc.

Para disminuir las bacterias productoras de caries los padres pueden:

- Cepillarle los dientes dos veces al día (después del desayuno y antes de acostarle) ya desde el primer diente. El primer cepillo será del tamaño adecuado a la boca del bebé.
- Se recomienda, en estos primeros dientes, **utilizar una pasta baja en flúor**, con solo 1000 partes por millón (ppm) de flúor y en una cantidad similar al tamaño de un grano de arroz.

¿Cómo se crean buenos hábitos para el futuro?

Es bueno que, aprovechando el inicio de la etapa educativa del niño, ya desde la cuna, se inicien unos buenos hábitos higiénicos y dietéticos en la familia, para que se mantengan toda la vida: abundancia de frutas y verduras, pan tradicional con corteza aún integral carnes magras y productos lácteos sin abusar. Además, es muy importante evitar el consumo de alimentos y bebidas ricos en azúcares (golosinas, dulces, zumos, infusiones con azúcar y refrescos).

Artículo elaborado por el grupo PrevInfad.

Artículo publicado el 25-3-2012, revisado por última vez el 29-11-2023

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/hay-que-limpiar-ya-primer-diente-bebe