



10 recomendaciones sobre el cuidado de los dientes de los niños

Recientemente la Sociedad Española de Odontopediatría junto con la Asociación Española de Pediatría han hecho una serie de recomendaciones generales para el cuidado de los dientes de los niños:

1. El cuidado de la higiene oral en el lactante o en el niño pequeño en edad preescolar 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. 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 2 veces al día (y muy especialmente por la noche). Debe realizarse de forma suave, tanto por la parte delantera de los dientes como por la trasera.

- Es obligado comenzar la higiene de los dientes con la erupción del primer diente temporal o "de leche".
- Para niños entre 0 y 3 años: Utilizar un cepillo dental de lactantes con pasta dental de 1000 ppm (partes por millón) de flúor, en cantidad equivalente a un grano de arroz o una pequeña mancha.
- A partir de los 3 años, la cantidad de pasta dental debe ser equivalente a un guisante u ocupar la anchura del cabezal del cepillo dental. La concentración de flúor de la pasta de dientes será determinada en función del riesgo de caries del niño y será el odontopediatra quien hará la recomendación a los padres o cuidadores.

5. El cepillado dental en niños es efectivo sólo si es realizado por un adulto. El autolimpiado lo realizará cuando posea la habilidad motora adecuada, que suele producirse alrededor de los 7 años.

6. La higiene oral se realiza tanto para proteger los dientes temporales como para establecer unos buenos hábitos orales. 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 deben ser remitidos al odontopediatra desde su diagnóstico.

Artículo publicado el 29-7-2024, revisado por última vez el 29-7-2024

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.

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

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/10-recomendaciones-sobre-cuidado-dientes-ninos>