

CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LOS DIENTES DE LECHE

Los dientes de leche acompañarán a los niños durante unos cuantos años, de modo que conviene cuidarlos desde que empiezan a salir para procurar una correcta salud bucodental en la infancia. Por ello os ofrecemos **diez consejos para el cuidado de los dientes de leche**, el decálogo para mantener los dientes sanos.

La base es procurar que los dientes estén limpios el mayor tiempo posible y crear unos hábitos que acompañen al niño durante la infancia y, de este modo, también más adelante. Poner unos buenos fundamentos desde pequeños hará que en el futuro no tengamos que visitar al dentista más de lo deseado.

- **Lavarse los dientes tres veces al día**, una vez después de cada comida principal. Es especialmente importante que nunca se olviden dos cepillados: el de la mañana, después del desayuno, y el de la noche, antes de acostarse. Ir a la cama con los dientes sucios o mal lavados hace que sean demasiadas horas con las bacterias actuando en la boca. En el caso de los bebés, recordamos que la caries del biberón se favorece si se van a dormir con él, así como si se endulza el chupete con miel, azúcar...
- Dejar que el niño vaya participando en la higiene bucal según su edad, y animarlos a lavarse los dientes. Como mínimo, por la noche debe haber control por parte de los padres y repaso con el cepillo, aunque al principio es conveniente hacer una supervisión en cada lavado. Una correcta técnica de cepillado evitará que queden restos en la boca.
- Cuando el niño tenga el control suficiente y sepa escupir bien después del cepillado, usar un colutorio infantil natural o con bajo contenido en flúor. No utilizar colutorio ni pasta dental de adultos, pues contiene una cantidad de flúor excesiva para los pequeños. El flúor es necesario pero sin abusar, y para los más pequeños es mejor una pasta dental sin flúor, pues aún no saben escupir bien y pueden tragarse la crema. **Si el niño toma flúor en exceso puede producirse fluorosis leve.** En los niños menores de seis años de edad este exceso de flúor podría provocar esta anomalía de la cavidad oral, en especial de las piezas dentales, donde podrían aparecer manchas, incluso con efectos a largo plazo. La ingesta de flúor en los niños pequeños podría dar lugar a que también los dientes definitivos salieran con motas o descoloridos.

- Es aconsejable utilizar el hilo dental por las noches, sobre todo entre los molares puesto que es la zona más propensa a la aparición de caries en los niños y el cepillo no llega a limpiar esta zona de forma adecuada. Por supuesto, con ayuda de los padres, ya que para que los pequeños adquieran una correcta técnica pueden pasar años, y además existe el riesgo de hacerse daño con el hilo dental y herir las encías.
- Después de lavarse los dientes, solo se puede beber agua. Cualquier alimento o bebida azucarada que ingieran tras lavarse los dientes echarán a perder la tarea. Como hemos señalado anteriormente, el niño no debe irse a la cama con zumos, leche... Si toman **tentempiés entre horas**, mejor que no lleven azúcares procesados: lo más recomendable es la fruta o zumos naturales.
- No abusar de las chucherías o alimentos azucarados y pegajosos, ni de bebidas azucaradas como zumos o refrescos. Cuando se tomen, mejor si es en casa, donde pueden lavarse los dientes tras la ingesta y contrarrestar de este modo los efectos nocivos de estos azúcares.
- **Mantener una dieta sana** con abundantes lácteos, frutas, verduras... y no abusar de los dulces o bollería industrial, que están en la punta de la pirámide de los alimentos, es decir, sólo han de ser consumidos de manera ocasional.
- Si los niños realizan deportes de contacto o de riesgo deberían utilizar un protector bucal para evitar fracturas o lesiones. De todas formas, no es raro que, aun sin realizar este tipo de ejercicios, los niños sufran determinados **golpes en la boca**. Por ello os recordamos lo que es conveniente hacer en el caso que se le rompa un diente al niño, así como qué hacer si se le sale una pieza dental. Si se ha producido una lesión que afecte a los dientes hay que realizar un seguimiento adecuado para prevenir complicaciones.
- Se debe acudir a **revisiones periódicas con su odontopediatra**. Se recomienda al menos una visita anual desde que le salen los dientes al niño. En muchos lugares existe un programa de salud bucodental que facilita estas visitas, al resultar cubiertas por el sistema sanitario.
- En caso de tener alguna patología debe tratarse para prevenir problemas mayores o mejorar el desarrollo del niño. El seguimiento del odontopediatra también en este caso es importante.
- También es importante remarcar que no sirve lavarse los dientes de cualquier manera. Solo el **correcto cepillado dental** permite eliminar los restos de alimentos y los microorganismos que se adhieren a los dientes, para limpiar las superficies dentales. Así se favorece la acción de la saliva que contiene elementos químicos que protegen el esmalte del diente.

- Las encías, el paladar y la lengua no han de quedar fuera de la higiene bucal, y también se han de frotar o masajear con el cepillo para eliminar restos.
- Mediante todas estas **recomendaciones para el cuidado de los dientes de leche** podremos evitar o reducir futuros problemas, desde las temidas caries a las ortodoncias. La caries dental es un problema sanitario de primera magnitud en la infancia, pero existe la posibilidad de su prevención que se realiza desde edades tempranas. Y es que la causa de casi todos los problemas bucodentales, excepto los asociados a problemas de nacimiento, suele radicar en el descuido de unas **normas de higiene elementales**.