

Déle a su hijo una vida llena de sonrisas

Una excelente salud bucal puede durar toda la vida, por eso asegúrese de que su hijo esté en el camino correcto, haciendo lo que corresponde. Cada etapa en la vida de un niño tiene diferentes necesidades y responsabilidades relacionadas a lo dental.

Comience las consultas al dentista desde la infancia

La Academia Americana de Odontología Pediátrica recomienda que lleve a su hijo al dentista antes de que cumpla un año. En la primera visita al dentista:

- revisará los dientes del niño en busca de caries y signos de problemas de desarrollo tempranos;
- explicará cómo debe cuidar los dientes del niño; y
- responderá las preguntas o preocupaciones que usted pueda tener.

Los niños deben visitar al dentista cada seis meses. Para ayudar a que los niños desarrollen una actitud positiva respecto al dentista:

- Lleve a su hijo cuando vaya a una consulta dental para que se acostumbre al consultorio y a su personal.
- Evite usar palabras negativas como "aguja" y "dolor".
- "Juegue al dentista" para familiarizar a su hijo con lo que sucede durante una consulta.
- Pregúntele a su dentista cómo le explica los procedimientos a los niños.
- Responda las preguntas de sus hijos con honestidad y sensibilidad.
-



Cómo cuidar los dientes de los bebés

La limpieza de los dientes de un niño debe comenzar cuando sale el primero porque los dientes son sensibles a la formación de caries desde que aparecen.

Limpie los dientes y encías de su bebé con una toallita de aseo o gasa suave y húmeda después de alimentarlo. Una de las causas principales que genera la caries entre los niños pequeños se conoce como "síndrome del biberón". Cuando al bebé se le permite beber de un biberón con leche, fórmula o jugo de fruta durante la siesta o por la noche, el bebé suele dormirse con el biberón en su boca. La exposición a los azúcares y los ácidos de estos líquidos que dan vueltas por los dientes pueden causar la decoloración y caries.

Como la leche materna contiene azúcar, las caries también pueden aparecer cuando el bebé se duerme mientras su madre lo amamanta. Para prevenir el daño de los dientes, limpie los dientes de su hijo después de alimentarlo y, de ser necesario, dele una botella llena solo con agua a la hora de dormir o durante la siesta.

Los hábitos alimenticios y de consumo de bebidas son claves para tener dientes sanos

Los estudios demostraron que los niños que beben agua con flúor desde el nacimiento tienen hasta un 65 por ciento menos de caries, y para cuando se convierten en adolescentes, muchos de ellos aún no presentan caries.

Si vive en una comunidad sin suministro de agua con flúor, puede asegurarse de que sus hijos obtengan su flúor mediante el consumo de pastillas, gotas o gel o haciendo tratamientos con flúor tópico, los cuales se realizan en el consultorio dental (para verificar si su agua corriente contiene

flúor, llame a la compañía local o al departamento de salud). Usar pasta dental con flúor y enjuague bucal también es efectivo.

Además, una dieta equilibrada es muy importante para tener dientes y encías saludables. Los niños especialmente necesitan calcio, que ayuda a construir dientes fuertes. La leche, el queso y el yogur son buenas fuentes de calcio. Las investigaciones demuestran que comer queso después de las comidas parece inhibir los efectos de los ácidos que causan las caries. Evite los refrigerios que contienen azúcar o almidón.

A los 3 años

Los niños deben cepillarse sus propios dientes bajo la supervisión de un adulto. Solo se necesita la cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante. Comience a pasar hilo dental por los dientes de su hijo cuando hayan salido todos los dientes principales o cuando los dientes se toquen entre sí.



A los 8 años

Los niños deben ser capaces de cepillarse los dientes y usar hilo dental solos, con controles ocasionales. Convierta el cepillado y el uso del hilo dental en una rutina diaria; hágalo divertido dándole a sus hijos un cepillo de dientes colorido e hilo dental con sabor a goma de mascar.

Con la ayuda de los padres y un cuidado profesional y personal adecuado, los niños tienen una buena base para mantener sus dientes sanos.

Artículos relacionados:

- [¿Qué son las caries de biberón?](#)
- [Los sellantes pueden detener las caries antes de que aparezcan](#)

Parte de la información es cortesía de la [Academia de Odontología General](#).

Última actualización: febrero de 2016

La información de la salud bucal en este sitio web tiene fines educativos únicamente. Siempre debe consultar a un dentista con la licencia correspondiente o con otro profesional de la salud calificado por cualquier duda acerca de la salud de su boca.