

● **CUIDA LA SALUD DE SU BOCA Y DIENTES**

En los primeros 12 meses de vida

Alrededor de los 6 meses empiezan a aparecer los dientes de leche. En estos dientes la caries se desarrolla con facilidad y puede destruir el diente rápidamente.

La caries es una enfermedad infecciosa producida por bacterias que pueden llegar a la boca del bebé desde la boca de los adultos que lo cuidan, incluso antes de que aparezca el primer diente, estando en la lengua, pliegues de la mucosa de la boca, etc.

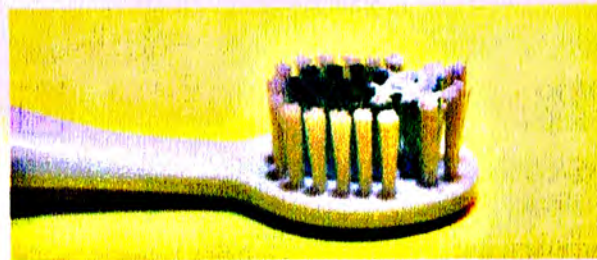
La caries en los dientes de leche es el principal factor de riesgo de caries en los dientes definitivos.



Para prevenir la caries dental en el bebé es conveniente:

- Evitar hábitos que favorecen la transmisión de bacterias desde la boca del adulto a la del bebé como:
 - Compartir con el bebé cucharas, vasos, etc.
 - Limpiar la tetina o el chupete del bebé con la boca.
 - Soplar sobre la comida del bebé.
- Limpiar las encías y lengua con una gasa humedecida con agua o con un dedal de silicona después de cada toma, y los dientes en cuanto aparezcan con un cepillo dental infantil poniendo un barrillo de pasta dental fluorada de 1000 ppm de flúor en el cepillado de la noche.

Barrillo de pasta dental en menores de 3 años



- No poner sustancias azucaradas en el chupete o la tetina del biberón.
- No dejar dormir al bebé succionando el biberón o el pecho y limpiarle la boca y dientes antes de dormir (durante el descanso nocturno hay menos cantidad de saliva que protege los dientes de la caries).
- Ofrecerle solo agua como bebida entre las comidas, utilizando un vasito a partir de los 6-9 meses.

De 1 a 5 años:

Es importante darle la comida cada vez menos triturada, ya que la masticación ayuda a desarrollar bien los maxilares.

Para prevenir las enfermedades orales en el niño/a es conveniente:

- Evitar los alimentos con "azúcares ocultos": golosinas, bollería, pan de molde, zumos envasados, refrescos, etc. Acostumbrar al niño/a a calmar la sed con agua. Si le gustan los zumos de fruta, ofrecerle como máximo uno al día, preferentemente natural y solamente durante las comidas.

● **CUIDA LA SALUD DE SU BOCA Y DIENTES** (continuación)

- Seguir las pautas de alimentación indicadas en la consulta de pediatría, teniendo en cuenta que algunos alimentos favorecen el desarrollo de caries dental.

Escala de peligrosidad de los alimentos que favorecen la aparición de caries (de mayor a menor potencial cariígeno)

+	Alimentos adhesivos que contienen azúcar, consumidos entre comidas.
+	Alimentos adhesivos que contienen azúcar, consumidos en las comidas.
-	Alimentos líquidos que contienen azúcar, consumidos entre comidas.
-	Alimentos líquidos que contienen azúcar, consumidos en las comidas.
—	Alimentos sin azúcar.

- Cepillarle los dientes después de las comidas, después de tomar bebidas azucaradas y tras la toma de jarabes o aerosoles. Utilizar un cepillo dental infantil, poniendo un barrillo de pasta dental con 1000 ppm de flúor en los primeros años y una cantidad del tamaño de un guisante a partir de los 3 años de edad.

Guisante de pasta dental a partir de los 3 años



- Abandonar el chupete y el biberón alrededor de los 2 años de edad.

De 6 a 14 años:

Van apareciendo los dientes definitivos, se alcanza mayor autonomía en la alimentación (comidas fuera de casa, toma de decisiones, etc.) y va mejorando la destreza en el cepillado dental.

Para prevenir las enfermedades orales en el niño/a es conveniente:

- Alimentación variada y equilibrada, limitando los alimentos dulces, líquidos o sólidos, entre las comidas (refrescos, batidos, zumos preparados, lácteos azucarados, helados, aperitivos, etc.).
- Limitar los almuerzos y meriendas con alimentos pastosos y dulces (bollería industrial, cremas de chocolate, mermelada), o con aperitivos salados; sustituyéndolos por ejemplo por bocadillos de queso, o fruta.
- Supervisar el cepillado dental del niño/a y ayudarle hasta que tenga la suficiente destreza (8-9 años). Utilizar pasta dental con más de 1000 ppm de flúor. Es fundamental el cepillado después de la última comida sólida o líquida antes de acostarse.
- Acudir a las revisiones anuales de la consulta de odontología.

