

Consejos para Padres: Pasos Sencillos para Sonrisas Infantiles

Empiece a limpiar los dientes desde muy temprano:

- Tan pronto como aparezca el primer diente, empiece a limpiarlo con un trapo limpio y húmedo todos los días.
- Cuando salgan más dientes, utilice un cepillo de dientes pequeño de cerdas suaves.
- Inicie el uso de pasta de dientes con fluoruro cuando el niño cumpla los dos años de edad.
- Utilice pasta de dientes con fluoruro antes si el médico o dentista del niño lo recomienda.

Utilice la cantidad correcta de pasta de dientes con fluoruro:

- Utilice una cantidad pequeña de pasta de dientes (aproximadamente el tamaño de un pequeño grano de maíz).
- El fluoruro es importante para prevenir las caries. Sin embargo, si un niño menor de seis años traga demasiado fluoruro sus dientes permanentes podrían desarrollar manchas blancas.

- Enseñe a su hijo a escupir la pasta de dientes y a enjuagarse bien después de cepillarse.

Supervise el cepillado:

- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día hasta que él aprenda a utilizar el cepillo de dientes sin ayuda.
- Luego continúe supervisando al niño cuidadosamente hasta que esté seguro que se cepilla correctamente y que utiliza una cantidad pequeña de pasta de dientes.

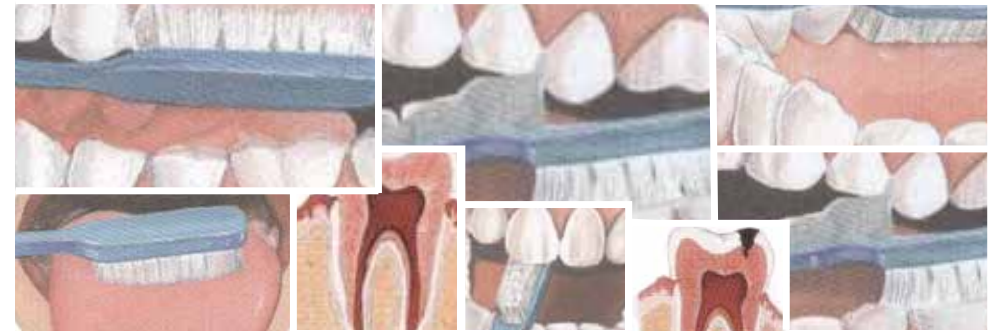
Hable con el doctor o dentista de su hijo:

- Pregunte al doctor o dentista acerca de las necesidades de fluoruro de su hijo. Niños mayores de seis meses pueden necesitar un suplemento de fluoruro en caso de que el agua potable no contenga cantidad suficiente. Niños menores de seis años no deben utilizar enjuague bucal con fluoruro a menos que el doctor o dentista del niño lo haya recomendado.
- Después de cumplir los dos años, la mayoría de los niños ingieren la cantidad necesaria de fluoruro para prevenir las caries si beben agua que contenga esta sustancia y se cepillan los dientes dos veces al día con una pequeña cantidad (del tamaño de un pequeño grano de maíz) de pasta de dientes con fluoruro.

Si empieza a cuidar desde muy temprano los dientes de su hijo protegerá su sonrisa y su salud.

Salud Dental / LA CARIES

¿Cómo cepillarse los dientes? / ¿Cómo lograr dientes sanos y fuertes?



¿Qué es la caries dental?

Es una enfermedad infectocontagiosa, multifactorial que afecta a los tejidos duros del diente y cuya aparición depende de los siguientes factores:

- Dientes susceptibles por disminución de su resistencia.
- Microorganismos involucrados.
- Dieta rica en azúcares.
- Tiempo de interacción entre estos factores (decisivo para vencer los mecanismos de defensa del esmalte).

Si la caries no es tomada a tiempo, el odontólogo deberá realizar un tratamiento más extenso y en algunos casos a pesar del esfuerzo realizado, se podrá llegar a la extracción de la pieza dental.



¿Cómo lograr dientes sanos y fuertes?

Lograr dientes sanos y fuertes para toda la vida, dependerá del cuidado que le proporcionemos y eso se llama Prevención.

Entre las medidas preventivas que conocemos, podemos destacar:

- Cepillarse los dientes después de cada comida

Un correcto cepillado sirve para desorganizar y remover el biofilm de la placa dental (acúmulo de microorganismos que se depositan sobre los dientes) y los restos de alimentos de las superficies dentarias.

¿Cómo cepillarse los dientes?

El odontólogo es el profesional más autorizado para enseñar la técnica adecuada para una correcta higiene bucal.

- 1 Coloque el cepillo a 45° hacia la encía. Realice movimientos de adelante hacia atrás, cepillando así las caras externas de los dientes.
- 2 Cepille las superficies oclusales de todos los dientes superiores e inferiores.
- 3 Cepille las superficies internas de cada diente, utilizando la técnica del paso 1.
- 4 En las superficies anteriores internas superiores e inferiores, coloque el cepillo verticalmente. Realice movimientos hacia arriba y abajo.
- 5 Cepille la lengua.

El cepillo debe estar adecuado a la edad del paciente, tener un cabezal pequeño, un mango que permita ser sujetado con firmeza, con cerdas suaves, ya que cepillos con cerdas duras resultan muy abrasivos pudiendo desgastar el esmalte dental. Cuando el cepillo muestre signos de desgaste (cerdas abiertas) debe ser reemplazado, ya que un cepillo en malas condiciones no limpia los dientes eficazmente. Se recomienda cambiarlo cada tres meses.

Utilizar Hilo dental y otros elementos interdientales:

Este tipo de elementos interdientales ayudan a eliminar los restos de alimentos en lugares donde el cepillo no llega. El Odontólogo puede indicar qué elementos es más adecuado a las necesidades de la boca de cada paciente.

Utilizar pastas y colutorios con Flúor:

El uso de los mismos es uno de los tratamientos más eficaces para prevenir la caries. El flúor puede aumentar la resistencia del esmalte, remineralizar las lesiones incipientes e inhibir la acción de los microorganismos responsables de la caries.

¿Para qué sirve el colutorio? ¿Cómo utilizarlo?

Los colutorios con flúor son de uso frecuente en odontología, tanto en niños como en adultos.

Los colutorios no deben tragarse y por eso no se recomienda su uso en menores de 6 años, ya que podrían ingerir una dosis superior a la óptima. Lo ideal es con una medida de una cucharada sopera sin diluir, realizar un buche enérgico (durante 1 minuto), salivar y no tragarlo.

El uso diario de pastas con flúor, combinado con una correcta técnica de cepillado, es un método básico en el programa de prevención de caries. Las pastas en la actualidad han expandido notablemente sus funciones y hoy ofrecen no sólo la limpieza de las superficies dentales sino también una disminución de la incidencia de caries dental, la promoción de la salud gingival y además, brindan una sensación de frescura, limpieza y control de la halitosis (mal aliento de origen bucal).

