



Consejos para prevenir la caries dental

Higiene bucodental del niño

- Al principio, límpiele las encías una vez al día con una gasa humedecida con agua o con un dedal de silicona.
- A partir de la erupción de los primeros dientes debe empezar a cepillárselos, como mínimo **dos veces al día**, durante **dos minutos**; uno de los cepillados ha de ser por la noche (el más importante).
- Debe hacer el cepillado con un **cepillo adecuado** a la edad. Use una **pasta de dientes fluorada** y en la cantidad adecuada: hasta los 3 años, la cantidad debe ser del tamaño de un grano de arroz; entre los 3 y los 6 años, del tamaño de un guisante. Recomendamos cambiar el cepillo cada 3-4 meses.
- Cualquier técnica de cepillado es válida si es efectiva. Las más simples son la horizontal y la circular.
- Es conveniente seguir siempre un mismo orden:
 - Divida imaginariamente la boca en cuatro cuadrantes.
 - Cepille la cara externa de los dientes comenzando por la zona más próxima a la encía y hacia el borde del diente.
 - Cepille de la misma forma la cara interna de los dientes.
 - Cepille las superficies de masticación con movimientos de delante a atrás.
 - Por último, cepille la lengua hacia afuera.
 - Después, el niño debe escupir los restos de pasta, pero no enjuagarse con agua ni con otro líquido.
- Hay evidencias de que para eliminar la placa bacteriana es más eficaz el cepillo eléctrico cuando el niño es capaz de cepillarse bien sin supervisión (aproximadamente a los 8-9 años de edad).

Promoción de hábitos no cariogénicos

- Reduzca la ingesta de azúcares refinados (golosinas, galletas, bollería y pan dulce, chocolate...) y de azúcares ocultos (zumos industriales, bollería industrial, yogures líquidos, pan de molde, patatas chips y aperitivos salados o dulces, bebidas azucaradas...).
- Si el niño va a tomar algún alimento rico en azúcares refinados, intente que sea en las comidas principales del día, no entre horas.
- Evite que se transmitan las bacterias de la boca de las personas que conviven con el bebé limpiando el chupete de saliva, no compartiendo sus utensilios (cepillos, cucharas...), etc.

- Recomendamos que el chupete sea el más pequeño y anatómico. Recordamos, no obstante, que usar chupete a partir de los 2 años de edad puede interferir en el crecimiento normal de los dientes; además, se asocia a una mayor incidencia de problemas de maloclusión dental. Por supuesto, nunca debe mojar el chupete en líquido azucarado.
- Evite utilizar el biberón con líquidos que no sean agua. Además, no lo utilice a partir de los 18 meses de edad, pues favorece la deglución atípica y la maloclusión.

Revisiones periódicas

- No hay una evidencia clara de cuál es la edad aconsejable para la primera revisión a cargo de un dentista. De todas maneras, puede hacerse a partir del primer año de edad y no es aconsejable empezar más tarde de los 3 años, ya que la mayoría de los niños ya han completado la dentición temporal a los 24 meses.
- A partir del día 1 de enero del año en que el niño cumpla 6 ya puede acceder a las prestaciones del Programa de Atención Dental Infantil (www.ibsalut.es/padi). Para beneficiarse de sus prestaciones es muy importante elegir dentista durante el primer año y acudir a las revisiones todos los años hasta los 15 años de edad.