

# El cuidado de los dientes de su hijo

Nunca es demasiado pronto para prestar buenos cuidados a los dientes. Con una higiene bucal adecuada, su hijo crecerá sin caries. Comience por cuidar las encías y los dientes de su bebé. A medida que crezca, enseñe a su hijo los mejores hábitos posibles para el cuidado dental. No olvide que, para que los dientes y las encías se conserven en buen estado, hay que visitar al dentista con regularidad.

## Cepillado

Las partículas de comida y las bacterias presentes en la boca forman una sustancia pegajosa denominada placa sobre los dientes. Estas bacterias producen ácidos que erosionan el recubrimiento duro (esmalte) del diente. Esto provoca que el esmalte se vuelva poroso con la aparición de agujeros muy pequeños y permita la entrada de bacterias. Así se forman las caries. El cepillado impide que se acumule la placa. Empiece a limpiar las encías de su bebé a los pocos días del nacimiento. Al principio, use agua y un pedazo de gasa de algodón. A medida que vayan saliendo los dientes, comience a usar un cepillo pequeño y una cantidad muy pequeña de pasta dental con fluoruro. La cantidad debe ser muy pequeña, porque los niños tienden a tragarse la pasta dental. En esta etapa, también se puede usar una pasta dental de entrenamiento (sin fluoruro). Hable con el dentista o el proveedor de atención médica para que lo aconseje sobre el uso de un suplemento de fluoruro, por ejemplo en gotas o pastillas. Cuando el niño haya crecido lo suficiente como para cepillarse los dientes por su cuenta, obsérvelo para asegurarse de que lo esté haciendo correctamente.



## Uso del hilo dental

El uso de hilo dental elimina las bacterias y la placa que pueda haber entre los dientes y debajo de las encías. Pase hilo dental en los dientes de su hijo todos los días. Cuando el niño tenga la edad suficiente, puede pasarse el hilo dental con ayuda de un aplicador.

---

## Fluoruro

El fluoruro endurece el esmalte dental. Y previene las caries. Averigüe si al agua de la zona donde usted vive se le añade fluoruro. Si no es así, pregúntele al dentista si su hijo debería tomar suplementos de fluoruro. También es posible que el dentista le haga aplicaciones de fluoruro a los dientes definitivos de su hijo durante los chequeos periódicos.

## Selladores

Los selladores constituyen un método seguro, indoloro y económico para proteger los dientes posteriores de su hijo contra las caries. Se adhiere un delgado recubrimiento plástico a las superficies de masticación de los molares y premolares. El sellador forma una capa protectora dura que impide la entrada de comida y bacterias en los diminutos surcos de la superficie de los dientes.

## Cuándo llamar al dentista

Esté atento a lo siguiente:

- **Caries.** No deje nunca que su hijo se duerma con un biberón. Los líquidos tomados por biberón (incluso la leche) pueden causar caries en poco tiempo si se estancan en la boca. No deje que su hijo beba o meriende sin cepillarse al terminar.
- **Succión del pulgar y chupones.** Chuparse el dedo o usar chupón son actividades comunes en muchos bebés. Pero si estos hábitos continúan después de los 3 o 4 años, el niño podría presentar problemas dentales o mandibulares. Si al niño le gusta el chupón, hay diseños ortopédicos que son ideales para los dientes y las mandíbulas.

Llame al dentista en cualquiera de estos casos:

- Desde aproximadamente la edad de 1 año, a su hijo le deben hacer cada 6 meses chequeos regulares.
- Hable con el dentista si a su hijo no le salen los dientes de leche o los definitivos, o si los tiene torcidos.
- Llame al dentista si a su hijo le salen manchas color café o negras en los dientes.
- Si se le rompe un diente, acuda a un servicio de emergencias dentales. No lave ese diente. Sumérjalo en leche hasta que pueda ser implantado nuevamente en su lugar.