Como cuidar los primeros dientes del bebé

10 de Octubre de 2022

Tempo estimado de lectura: 5 min

Los últimos estudios aconsejan la higiene desde la lactancia, limpiando cuidadosamente los restos de leche de sus encías con una gasa húmeda después de cada toma. Tan pronto afloren los dientes de leche es importante comenzar a cuidarlos para evitar la caries y otras complicaciones.



En general, el proceso de dentición comienza entre los 4 y los 7 meses. Los primeros dientes que erupcionan son los dos dientes delanteros inferiores. Los dos dientes delanteros superiores generalmente son los siguientes en salir.
El nacimiento de los dientes suele provocar dolor. Este se puede aliviar dándoles masajes en las encías, ofreciéndoles sortijas de dentición sólidos (que no contengan líquido) o un paño húmedo frío o congelado.
Los nuevos dientes deben limpiarse, por lo menos dos veces al día, con un cepillo o dedal de goma específico para eso. Cuando el bebé tiene entre 1 y 2 años, se debe cambiar por un cepillo suave con bordes redondeados, que pueda manejar bajo la supervisión de un adulto. Se puede agregar una pequeña cantidad de pasta de dientes que no contenga flúor, segura aunque el bebé la trague. A pesar de que la coordinación de movimientos no es suficiente como para un cepillado correcto, es bueno que se familiaricen con este hábito.
Los dientes sanos son importantes para la salud general del bebé, lo ayudan a comer y formar sonidos y palabras. También afectan a la forma en que crece la mandíbula. Un adecuado cuidado oral ayuda a adquirir hábitos saludables de cara a el futuro.

Es una buena idea que el bebé contemple cómo los mayores cepillan los dientes, ya que por curiosidad e imitación considerarán esta práctica como algo habitual. Los cánticos y pequeños juegos delante del espejo harán que además, sea una rutina divertida.

Algunos consejos para una correcta salud bucodental:

- Mantén limpia la boca de tu bebé, lavando sus encías con un paño o con un cepillo de dedo, por lo menos dos veces al día.
- Limpia el chupete solo con agua apto para el consumo humano.
- Sí la erupción de los dientes causa molestias a tu bebé, puedes ofrecerle mordedores o enfriar el chupete en la nevera, dándoselo a morder cuando esté frío. Puedes también fregarle la encía con el dedo o con una cucharilla fría.
- No mojes nunca el chupete en azúcar, miel, líquidos dulces…
- Para prevenir la caries del biberón, no dejes que el bebé duerma con el biberón en la boca.
- Tan pronto como aparezca el primer diente, límpialo suavemente usando un cepillo de dientes para bebés. Entre los 12 y 18 meses se debe sustituir por otro más adecuado a esta edad.
- El cepillo en todo caso ha de ser suave, de filamentos flexibles. Dientes y encías se pueden cepillar solo con agua o con una cantidad muy pequeña de pasta; en este caso no será mayor que un grano de arroz. Les enseñaremos que la pasta no debe tragarse.
- A partir de los 2 años podemos aumentar la cantidad de pasta dental. El volumen adecuado ocupará el ancho de los filamentos del cepillo o será de un tamaño similar al de un guisante.
- Establece rutinas de cepillado dental siempre después de las comidas y antes de acostarse.
- Evita el consumo de golosinas o alimentos pegajosos.

Como vemos, el cuidado de los dientes de leche empieza antes de que estos nazcan y su salud depende de una buena higiene y de unos hábitos familiares correctos.



Actividades preventivas en salud bucodental en la población infantil

En la etapa de 0 a 3 años, el hecho más significativo de la cavidad oral es la aparición de la dentición temporal. Los progenitores como responsables de la salud de nuestros hijos e hijas, realizaremos una visita a la Unidad de Salud Bucodental. En esta primera visita los profesionales sanitarios llevarán a cabo, entre otras, las siguientes actividades:

- Información sobre la higiene oral, la dieta y los hábitos correctos y los perjudiciales.
- Diagnóstico de posibles anomalías congénitas y su derivación, según proceda, al servicio correspondiente.

- Valoración de la necesidad de administrar flúor sistémico.
- Incorporación al Programa de Salud Bucodental en atención primaria e indicación de las visitas recomendables a la Unidad.