Como coidar os primeiros dentes do bebé

10 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 5 min

Os últimos estudos aconsellan a hixiene desde a lactación, limpando coidadosamente os restos de leite das súas enxivas cunha gasa húmida despois de cada toma. Tan pronto afloren os dentes de leite é importante comezar a coidalos para evitar a carie e outras complicacións.



En xeral, o proceso de dentición comeza entre os 4 e os 7 meses. Os primeiros dentes que erupcionan son os dous dentes dianteiros inferiores. Os dous dentes dianteiros superiores xeralmente son os seguintes en saír.

O nacemento dos dentes adoita provocar dor. Este pódese aliviar dándolles masaxes nas enxivas, ofrecéndolles aneis de dentición sólidos (que non conteñan líquido) ou un pano húmido frío ou conxelado.

Os novos dentes deben limparse, polo menos dúas veces ao día, cun cepillo ou dedal de goma específico para iso. Cando o bebé ten entre 1 e 2 anos, débese cambiar por un cepillo suave con bordos redondeados, que poida manexar baixo a supervisión dun adulto. Pódese agregar unha pequena cantidade de pasta de dentes que non conteña flúor, segura aínda que o bebé a trague. A pesar de que a coordinación de movementos non é suficiente como para un cepillado correcto, é bo que se familiaricen con este hábito.

Os dentes sans son importantes para a saúde xeral do bebé, axúdano a comer e formar sons e palabras. Tamén afectan á forma en que crece a mandíbula. Un adecuado coidado oral axuda a adquirir hábitos saudables de cara ao futuro.

É unha boa idea que o bebé contemple como os maiores cepillan os dentes, xa que por curiosidade e imitación considerarán esta práctica como algo habitual. Os cánticos e pequenos xogos diante do espello farán que, ademas, sexa unha rutina divertida.

Algúns consellos para unha correcta saúde bucodental:

- Mantén limpa a boca do teu bebé, lavando as súas enxivas cun pano ou cun cepillo de dedo, polo menos dúas veces ao día.
- Limpa o chupete só con auga apta para o consumo humano.
- Si a erupción dos dentes causa molestias ao teu bebé, podes ofrecerlle mordedores ou arrefriar o chupete na neveira, dándollo a morder cando estea frío. Podes tamén fregarlle a enxiva co dedo ou cunha culleriña fría.
- Non molles nunca o chupete en azucre, mel, líquidos doces...
- Para previr a carie do biberón, non deixes que o bebé durma co biberón na boca.
- Tan pronto como apareza o primeiro dente, límpao suavemente usando un cepillo de dentes para bebés. Entre os 12 e 18 meses débese substituír por outro máis adecuado a esta idade.
- O cepillo en todo caso ha de ser suave, de filamentos flexibles. Dentes e enxivas pódense cepillar só con auga ou cunha cantidade moi pequena de pasta; neste caso non será maior que un gran de arroz. Ensinarémoslles que a pasta non debe tragarse.
- A partir dos 2 anos podemos aumentar a cantidade de pasta dental. O volume adecuado ocupará o ancho dos filamentos do cepillo ou será dun tamaño similar ao dun chícharo.
- Establece rutinas de cepillado dental sempre despois das comidas e antes de deitarse.
- Evita o consumo de lambetadas ou alimentos pegañentos.

Como vemos, o coidado dos dentes de leite empeza antes de que estes nazan e a súa saúde depende dunha boa hixiene e duns hábitos familiares correctos.



Actividades preventivas en saúde bucodental na poboación infantil

Na etapa de 0 a 3 anos, o feito máis significativo da cavidade oral é a aparición da dentición temporal. Os proxenitores como responsables da saúde dos nosos fillos e fillas, realizaremos unha visita á Unidade de Saúde Bucodental. Nesta primeira visita os profesionais sanitarios levarán a

cabo, entre outras, as seguintes actividades:

- Información sobre a hixiene oral, a dieta e os hábitos correctos e os prexudiciais.
- Diagnóstico de posibles anomalías congénitas e a súa derivación, segundo proceda, ao servizo correspondente.
- Valoración da necesidade de administrar flúor sistémico.
- Incorporación ao Programa de Saúde Bucodental en atención primaria e indicación das visitas recomendables á Unidade.