

Conoce los principales hábitos de higiene dental para niños



Una buena higiene dental infantil es tan importante como enseñar a tus pequeños a dar sus primeros pasos. Sus dientes comienzan a desarrollarse antes de nacer, y es a los cuatro o cinco meses cuando aparecen sus primeros dientes de leche. Por esta razón se recomienda crear hábitos de salud bucal en niños desde los seis meses, evitando problemas como la caries dental.

Prevenir la formación de caries

La caries es un depósito de placa bacteriana que se forma en los dientes y puede provocar fracturas si no hay una correcta higiene dental. Aunque se piense erróneamente que los dientes de leche no son importantes, estos están en contacto con las piezas definitivas. Por ello, es necesario crear cuanto antes unos hábitos de higiene dental en niños para prevenir esta y otras afecciones.

Crear hábitos de higiene dental para niños

Para que el niño se sienta más cómodo, se recomienda introducir estos hábitos como un juego. Es necesario que padres y madres los supervisen, así que lo ideal es que lo hagan con un tono desenfadado y alegre para facilitar el proceso. Algunas recomendaciones para establecer una correcta higiene dental en tus hijos son:

1. Reducir el consumo de azúcar

Productos altos en azúcares como jugos, caramelos, bebidas azucaradas o golosinas pueden adherirse a sus dientes y generar ácidos dañinos para ellos. Lo ideal es evitar este tipo de productos o, al menos, consumirlos muy de vez en cuando. Si lo hacen, asegúrate de lavar inmediatamente sus dientes después de comer estos alimentos.

2. Evitar el uso del chupete y mamadera

Para proteger las encías, es necesario que tu niño aprenda pronto a tomar su leche en taza o jarro, especialmente a partir de los seis meses. Del mismo modo, es recomendable abandonar el chupete al cumplir el primer año. Para una correcta higiene dental infantil es ideal limpiar sus dientes y encías tras la última toma de leche del día.

3. Limpiar sus encías

Para la higiene dental de tu bebé cuando aún no tiene dientes, utiliza una gasa húmeda y limpia para sus encías. A partir del primer año, puedes cepillarlos suavemente con agua y pasta dental de 1000 ppm de flúor. Para prevenir la ingesta de flúor la cantidad de pasta debe ser del tamaño de medio grano de arroz.

4. Cepillar sus dientes de forma completa

Hasta que tenga la edad suficiente para hacerlo solo, cepilla sus dientes siguiendo un orden y crearás un hábito que probablemente repita después. Cepilla el interior de sus dientes, la parte externa, la lengua y la zona de mordida. Es recomendable el cepillado al menos dos veces al día a partir de los dos años. Desde esta edad puede aumentar la cantidad de pasta, que no debe superar el tamaño de una arveja. Existen cepillos especiales para la higiene dental en niños, con cerdas suaves y adaptados a las diferentes edades.

5. Usar enjuagues bucales e hilo dental

Desde los cinco años se recomienda usar enjuague bucal en niños. Selecciona uno sin alcohol ni colorantes. Del mismo modo, muestra a tu hijo cómo se utiliza el hilo dental después de cada comida.

6. Renovar el cepillo de dientes con frecuencia

Deben aprender que el cepillo de dientes debe cambiarse cada tres meses como máximo.

7. Visitar al odontopediatra

Visita al doctor desde el primer año para comprobar que la salud bucal de tu hijo se desarrolla correctamente.

En definitiva, el mejor modo de crear buenos hábitos de higiene dental para niños es ser un ejemplo con nuestro comportamiento. Compartir y aprender juntos es la clave para lograr que tus pequeños tengan una salud bucal inmejorable.