

Hábitos saludables

Nuestra boca

Hasta los seis años se tienen 20 dientes, llamados dientes de leche, a partir de esa edad se van cambiando por los definitivos, y cuando hayan salido todos tenemos 32 piezas. Estos DIENTES SON PARA TODA LA VIDA. Por ello es importante cuidarlos y que puedan cumplir perfectamente su misión.

¿Qué son las caries?

Cuando comemos los restos de comida se acumulan en nuestros dientes y junto con las bacterias presentes en el ambiente se crea la placa bacteriana, que si no eliminamos provoca la destrucción de los tejidos del diente, lo que se conoce como caries.



¿Cómo podemos evitar la caries?

1. Cuidando lo que comemos, a los microbios les encanta el azúcar, así que debemos limitar el consumo de dulces.
2. El dentista también nos ayuda a prevenir las caries, mediante por ejemplo la técnica del sellado de fosas o fisuras profundas dentales, contemplado en la cartera de servicios de Atención Primaria a los menores. Este sistema realiza una función de barrera protectora contra la caries.
3. Cepillando de dientes después de cada comida. Es importante sobre todo después de cenar, porque mientras dormimos los microbios aprovechan para dañar los dientes.



¿Cómo debemos cepillarnos los dientes?

El **cepillo** debe tener la cabeza de acuerdo al tamaño de los dientes, para que pueda acceder a todos los huecos. Se debe cambiar cuando las fibras se encuentren deterioradas, aproximadamente cada tres meses.

La Asociación Española de Pediatría recomienda hasta los **seis años** utilizar una **pasta dentífrica infantil**,



específica para niños, ya que estas contienen flúor, pero menos. Un exceso de pasta provoca mucha espuma y dificulta el lavado.

Debemos lavar la cara interior y exterior de los dientes, de los de arriba y de los de abajo. Sin olvidarnos nunca de los de atrás. A continuación barremos las caras de los dientes con las que masticamos. Terminamos el cepillado pasando el cepillo por la lengua y enjuagando la boca con abundante agua.

Uso de enjuague bucal: colutorio

El enjuague bucal en niños es un buen complemento al cepillado dental, aunque es recomendable que sea el dentista quien establezca la cantidad y frecuencia de uso, según el riesgo de caries.



La edad recomendada para el comienzo de su uso es aquella en la que el niño tiene la capacidad de controlar el enjuague, sin tragarse el colutorio, aproximadamente a los seis años.



¡¡ Recuerda, es importante que los niños aprendan a tener un buen hábito de higiene bucodental!!