



SABÍA QUE...

LAS CARIES DENTALES SON LA PRINCIPAL ENFERMEDAD INFECCIOSA CRÓNICA EN NIÑOS EN LOS EE. UU.?

Muchos padres se sorprenden cuando se enteran de que las caries dentales pueden aparecer en el primer año de vida. Los niños con caries tienen muchas más probabilidades de tener problemas de salud bucal inmediatos y a largo plazo, como dolor, infecciones, dificultad para hablar, problemas para consumir alimentos, coloración de los dientes e incluso pérdida de dientes.

Pero con la ayuda de la Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica, puede unirse al Movimiento Bocas sin Monstruos (Monster-Free Mouths Movement) para que criaturas como Tartar the Terrible, Ginger Bite-Us y Tooth D.K. no entren a la boca de su hijo. A continuación, podrá encontrar consejos importantes para ayudar a los niños a mantener alejados a los monstruos, a toda edad.



DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 2 AÑOS:

- Antes de que salgan los dientes, LIMPIE LA BOCA Y LAS ENCÍAS DE SU BEBÉ con un paño suave o un cepillo de dientes para bebé en el momento del baño. Esto ayuda a preparar a su bebé para cuando llegue la limpieza de dientes.
- Si le da a su bebé biberón cuando va a dormir, SOLO USE AGUA. Los biberones que tienen líquidos azucarados o carbohidratos, como la leche, la fórmula o el jugo de frutas, ponen los dientes en riesgo por la acción de ácidos bacterianos durante toda la noche.
- NUNCA UNTE EL CHUPETE CON ALGO DULCE; allí puede aparecer la apesosa Karies Den-Tal.
- Lleve a su hijo a ver un ODONTÓLOGO PEDIATRA cuando cumpla su PRIMER AÑO. El odontólogo puede ayudarle a establecer una rutina diaria, darle recomendaciones y determinar cuándo hacer la siguiente visita.
- Hable con el odontólogo pediatra sobre LA CANTIDAD CORRECTA DE FLÚOR para su hijo. Pregunte si debe cepillarle los dientes a su hijo con pasta dental que contenga flúor o si su hijo necesita un suplemento de flúor.
- Lleve a su hijo a ver un odontólogo pediatra cuando cumpla su primer año para establecer un CENTRO DENTAL. El odontólogo puede ayudarle a establecer una rutina diaria, darle recomendaciones y determinar cuándo hacer la siguiente visita.



2 a 5 AÑOS:

- Recuerde cepillar los dientes de su hijo al menos DOS VECES POR DÍA, una en la mañana y otra en la noche. El momento más importante para cepillar los dientes de su hijo es JUSTO ANTES DE IR A LA CAMA.
- Programe visitas dentales CADA SEIS MESES para mantener alejados los monstruos de la boca, especialmente la temible Karies Den-Tal. Las limpiezas regulares ayudan a eliminar pestes como Sarro el Terrible y Gingi Botas
- Succionar el pulgar, otro dedo o el chupete puede afectar los dientes de su hijo de la misma manera: succionar durante mucho tiempo puede hacer que los dientes delanteros de arriba se inclinen hacia afuera y no se posicionen de forma adecuada. La mayoría de los niños dejan este hábito por su cuenta; si no lo hace, intente DESALENTAR ESTE HÁBITO APROX. A LOS 3 AÑOS o pregunte al odontólogo si tiene alguna idea creativa.
- CONTROLE LO QUE COME FUERA DE HORARIO; lo ideal es que los niños no tengan más de tres meriendas al día.
- Los padres pueden comenzar a usar el HILO DENTAL en sus hijos apenas haya dos dientes que se tocan.
- EVITE LOS JUGOS que literalmente bañan los dientes en azúcar. Intente limitar la cantidad de jugo que le da a su hijo a menos de 6 onzas por día.
- Hable con el odontólogo pediatra sobre LA CANTIDAD CORRECTA DE FLÚOR para su hijo. Pregunte si debe cepillarle los dientes a su hijo con pasta dental que contenga flúor o si su hijo necesita un suplemento de flúor.



NIÑOS EN EDAD ESCOLAR:

- Los padres deben supervisar el cepillado de dientes de los niños en edad escolar hasta que tengan SIETE U OCHO AÑOS.
- Donde haya dientes que se tocan, es momento de usar el HILO DENTAL. Pídale al odontólogo pediatra consejos sobre cómo pasar el hilo dental por los dientes de su hijo.
- Además del cepillado y del hilo dental, su hijo puede MASTICAR CHICLE CON XILITOL, una sustancia natural no azucarada que estimula la saliva y ayuda a limpiar la boca (solo asegúrese de preguntarle al docente antes).
- Recuerde PROTEGER LOS DIENTES DE SU HIJO CON PROTECTOR BUCAL cuando hagan actividades físicas, como deportes y actividades de ocio. Consulte con el odontólogo pediatra para determinar qué tipo de protector bucal es el más adecuado para su hijo.
- EVITE LAS BEBIDAS CARBONATADAS que pueden erosionar el esmalte de los dientes. Las bebidas deportivas y los sachets de jugo también son malos para los dientes, porque mantienen altos los niveles de ácido que les gusta a los monstruos de la boca.

Únase hoy al Movimiento Bocas sin Monstruos. Visite MYCHILDRENSTEETH.ORG para ver consejos y recursos, incluso un localizador de odontólogos pediatras y un divertido kit de herramientas sobre los monstruos de la boca para ayudarlo a fomentar hábitos dentales saludables para su hijo.



Fuente:

Consejos para padres: caries dentales (2021). Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica. Consultado el 11 de noviembre de 2024, en <https://www.mychildrensteeth.org/age-group-resources/tips-for-parents/>