

Hoja de Hechos para Familias

Cepillarse los Dientes es Importante

La buena higiene oral es importante y recomendada para los niños de todas las edades y desde el momento que le sale el primer diente. Cepillarse los dientes remueve la placa, mantiene la boca limpia y saludable, y mejora el aliento del niño y el sentido del gusto. Además, usar crema dental con fl uoruro ayuda a combatir las caries (cavidades) mientras que fortifica los dientes. Las investigaciones recientes muestran además que el cepillado regular puede ayudar a proteger su corazón de infección bacterial.

¿Que es una placa dental?

La placa dental es una película clara, delgada y pegajosa compuesta de bacterias, desechos de comida y componentes de saliva. La placa se acumula en los dientes y está asociada tanto con las caries dentales y las enfermedades de las encías. Remover mecánicamente la placa cepillándose es el método más efectivo para la limpieza de los dientes y la prevención de enfermedades de las encías.

Empiece a limpiar los dientes temprano

Infantes. Frote sus encías y dientes con paño limpio y húmedo después de las comidas y de nuevo antes de dormir.

Niños pequeños y en edad Preescolar. Comience enseñándoles a usar un cepillo dental cuando tienen acerca de 2 años de edad. Los niños pequeños quieren agarrar el cepillo dental y participar en el cepillado de los dientes. Como ellos no tienen suficiente control motor, necesitan de su ayuda.

Niños en edad escolar. Supervíselos y ayúdelos hasta la edad de 8 años –la edad en que la mayoría de los niños adquieren excelentes habilidades motoras tales como la habilidad de amarrarse los cordones de los zapatos o vestirse completamente por sí mismos.

Técnica de Cepillado

La instrucción y la supervisión son importantes para establecer

hábitos efectivos de cepillado de dientes en los niños. Los niños, como los adultos, se deberían cepillar sus dientes al menos dos veces al día, preferiblemente después del desayuno y antes de ir a la cama por la noche.

Comience cepillándoles los dientes por ellos. Póngalos en sus rodillas o regazo mirando los dos hacia la misma dirección, de manera que usted pueda ver sus bocas y ellos se sientan seguros. Tómese las mejillas en su mano con la cabeza descansando sobre su cuerpo y límpieme sus dientes como si fueran los suyos. Trate de limpiar todas las superficies de los dientes -cepille en el borde de las encías y detrás de los dientes.

Supervise a los niños a medida que crecen. Enséñeles y estimulelos a cepillarse sus propios dientes, pero tenga en cuenta que usted tendrá que ayudarlos por unos cuantos años. Debido a sus limitadas habilidades motoras, los niños deberían restregar sus dientes usando pequeños movimientos circulares. Enséñele a los niños a cepillarse suavemente (para evitar herirse las encías) y a escupir la crema dental.

Use el cepillo dental y la crema dental correctos

El cepillo de dientes debería ser suave y de un tamaño para niños. Para los infantes, use un cepillo que sea fácil de agarrar por el padre y lo suficientemente pequeño para caber en la boca del infante. Para los niños pequeños, use un cepillo de dientes de tamaño apropiado con un mango ancho. Para niños con necesidades especiales y limitaciones, están disponibles una variedad de mangos especiales para hacer el agarrado más fácil.

Cada niño debería tener su propio cepillo de dientes. Use una cantidad pequeña de crema dental con fl uoruro (el tamaño de una arveja). A los niños generalmente les gusta el sabor y pudieran tragarse la crema dental, pero tragarse demasiado fl uoruro puede llevar al desarrollo de puntos blancos en los dientes (fl uorurosis dental). Enseñe a los niños a escupir la crema dental.

Cuando reemplazar los cepillos dentales

Reemplace los cepillos dentales cada tres meses o más frecuentemente si muestran signos de uso, se contaminan a través del contacto con otro cepillo o niño, o después de que el niño tenga una infección. Los cepillos dentales deberían ser lavados después de cada uso y secados al aire. Si se guardan varios cepillos en el mismo lugar, no permita que se toquen el uno al otro.

Recursos

Salud Oral de los Primeros 5 en www.first5oralhealth.org. Programa de Salud de Cuidados del Niño de California en <https://cchp.ucsf.edu/>.

