5 consejos de un dentista infantil

Andalucía | 28/10/2023



Aunque parezca innecesario y, tradicionalmente, se haya creído que daba igual cuidar los dientes de leche, es necesario empezar a cuidar la boca desde edad temprana

Tal como se ha ido demostrando científicamente, la boca es la puerta del organismo y mantener una higiene y salud bucal es clave para el bienestar general. En edades tempranas parece mucho más complicado, pero lo cierto es que siguiendo estos cinco consejos que proponen desde la Clínica Lourdental, Dentista para niños en Porcuna, todo parece más sencillo.

5 Consejos para los más pequeños

Inicio temprano y constante en la higiene

Aunque parezca innecesario y, tradicionalmente, se haya creído que daba igual cuidar los dientes de leche, es necesario empezar a cuidar la boca desde edad temprana. Tanto es así que la recomendación pasa incluso por limpiar las encías con una gasa húmeda tras las comidas (biberones, purés…).

Desde que salgan los primeros dientes, habituar a un cepillado suave realizado con un cepillo específico para bebés es uno de los mejores hábitos que pueden inculcarse.

Uso de hilo dental también

El hilo dental no está tan extendido como debería. Enseñar a los niños a la importancia de un cepillado regular, con una pasta que se adecúe a cada edad tanto en formulación como en cantidad (del tamaño de un grano de arroz para niños menores de 3 años y del tamaño de un guisante para niños mayores), al menos dos veces al día, es un acierto.

Además, a partir de ciertas edades en las que controlen bien sus manos, incluir la rutina de limpieza con hilo dental para eliminar la placa interdental y de las encías puede ser clave.

Control en el baño

Aunque sepan hacerlo, es necesario seguir supervisando el cepillado y uso del hilo dental cuando son pequeños. Según vayan adquiriendo las habilidades necesarias, se podrá ir dando mayor libertad.

La alimentación cuenta, y mucho, en la boca

La boca sufre con los alimentos que se ingieren. Una dieta variada y limitando todo lo que lleve azúcar es, sin duda, la mejor decisión para la salud y también para la salud bucodental. Evita la posibilidad de contribuir a las caries, que cada vez aparecen en edades más tempranas e incluso en los dientes de leche. Por el contrario, alimentos ricos en calcio y nutrientes esenciales fortalecerán el correcto desarrollo dental.

Visitas al dentista

Programar citas puntuales con un dentista infantil es necesario para asegurarse que todo funciona bien y que no hay, de partida, algún problema que tratar de solventar para el correcto crecimiento de los dientes.

Autor: Redacción