

ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

Adopta buenos hábitos de salud bucodental desde bien temprano

¿Por qué es importante?

Tener una boca sana es algo importante en todas las etapas de la vida.

La pérdida de la dentición primaria (los dientes de leche) es algo normal; sin embargo, es importante cuidarlos bien para no perderlos antes de tiempo por culpa de las caries dentales. Los dientes de leche desempeñan varios papeles muy importantes en la boca: los necesitamos para comer, hablar y sonreír, por lo que tener unos dientes sanos puede ayudar a los niños y niñas a confiar en sí mismos cuando hablan con otras personas.

La mayoría de las enfermedades de salud bucodental son evitables en gran medida, y se pueden tratar en sus primeras etapas. Mantener una buena salud bucodental influye de manera positiva en la salud general, el bienestar y la calidad de vida.

DATO

Se calcula que, en todo el mundo, hay 530 millones de niños y niñas que sufren caries dental en la dentición primaria, algo que puede causar dolor, infecciones, pérdida de dientes y hacer que falten al colegio.

¿Cómo hay que limpiar la boca de un bebé?

Aunque los recién nacidos no tienen dientes, las encías protegerán el hueso y las raíces de los dientes cuando crezcan. Por ese motivo, hay que limpiar las encías con una toallita o una gasa limpia y humedecida, sobre todo después de cada toma y antes de dormir.

Consejos para bebés que toman biberón o usan chupete

- Los biberones solamente deben contener leche materna, leche de fórmula, leche o agua; no añadas azúcar a la leche ni llenes los biberones con bebidas azucaradas como agua con azúcar, zumo de fruta o refrescos.
- Antes de llevarlos a dormir, los bebés deberían acabarse los biberones de la noche y de antes de la siesta. Hay que evitar que los bebés se duerman con el biberón en la boca.
- Chuparse el pulgar o el chupete durante demasiado tiempo afecta al desarrollo de los dientes y la boca; por eso es importante desalentar al niño cuando se chupa el pulgar o pasa demasiado tiempo con el chupete. Otra cosa importante: ¡nunca metas el chupete en azúcar o miel!
- Cuando los niños y niñas cumplan dos años y medio, ha llegado el momento de quitarles el chupete.

El primer diente, hitos del primer cumpleaños

Hay que limpiar la boca del bebé dos veces al día cuando empieza a salirle el primer diente. Sobre todo es muy importante lavarle los dientes al bebé antes de la hora de ir a dormir. Para ello, hay que usar una cantidad muy pequeña de dentífrico fluorado (del tamaño de un grano de arroz) en el cepillo de dientes.

Hacerse revisiones dentales con regularidad es importante para que tu hijo tenga los dientes y las encías sanas. Lleva a tu bebé al dentista después de que le haya salido el primer diente, siempre antes de su primer cumpleaños.

Anima al bebé a beber de una taza antes de su primer cumpleaños. Usar una taza sin tapa le ayudará a sorber, lo cual es bueno para sus dientes.



DATO

Los niños y niñas no se someten a las revisiones dentales todo lo pronto que deberían; recuerda que las caries pueden empezar en cuanto aparece el primer diente de tu bebé.

Al crecer...

Es importante que los niños y niñas adopten buenos hábitos de salud bucodental cuanto antes.

Aprender a cepillarse bien los dientes: A medida que crezcan, enseña a tus hijos a cepillarse bien los dientes; supervísales para que aprendan a cepillarse los dientes ellos solos. Los niños y niñas de entre 3 y 6 años deberían usar una cantidad de dentífrico fluorado del tamaño de un guisante; para los más pequeños, bastará con apenas una manchita de dentífrico. Cepillarse los dientes dos veces al día es algo fundamental para la salud bucodental y general del niño a largo plazo.

Tomar decisiones saludables: La alimentación y la salud bucodental están estrechamente relacionadas; en concreto, el azúcar afecta directamente a la salud bucodental. Por eso es importante limitar la cantidad de alimentos con azúcar que toman tus hijos. La ingesta de azúcar durante el día aumenta el riesgo de tener caries dental.

Comparte la hoja informativa *Aprende buenos hábitos de salud bucodental con Toothie* con tus hijos y enséñales a que pongan en práctica comportamientos saludables.

Una buena salud bucodental puede ayudarte a tener una vida más larga y saludable

Para obtener más información, visita www.worldoralhealthday.org
#MouthProud #WOHD21