



#01 Embarazo e higiene oral



#02 Empezar pronto y bien



#03 Ortodoncia e higiene oral



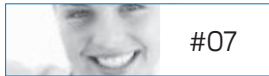
#04 Aspectos básicos de la salud oral



#05 ¿Por qué es mejor el cepillo recargable?



#06 Limpieza interdental



#07 Sonrisas blancas y brillantes



#08 Cuidando de nuestros mayores

# Empezar pronto y bien

Fundamentos de la higiene oral para niños

### PLAN DENTAL PERSONAL



Próxima cita:



## SERIES DE EDUCACION #02

SERVICIO EDUCACIONAL CORTESÍA DE:

[www.oralb.com/es](http://www.oralb.com/es) 902 200 540



## DESDE EL PRINCIPIO

Unos dientes sanos son fundamentales para disfrutar de una infancia saludable. Los dientes sirven a los niños para masticar, para pronunciar con claridad y para exhibir una resplandeciente sonrisa. Los padres desempeñan un papel fundamental en la salud dental de sus hijos.

Es especialmente importante despertar en el niño entusiasmo y motivación por el cuidado de los dientes. Recordad que está en vuestra mano ser un buen ejemplo para vuestro hijo, tanto cuando le enseñáis a cepillarse los dientes correctamente como cuando le lleváis a una revisión al Odontopediatra. ¡Y no olvidéis elogiarle por su acción después de cepillarse los dientes y alabar su radiante sonrisa!

## LOS PRIMEROS DIENTES

Los primeros dientes en aparecer suelen ser los cuatro incisivos (dos superiores y dos inferiores), entre los seis meses y el año de edad. Frecuentemente, la aparición de estos dientes lleva aparejado dolor y sensibilidad de las encías, que presentarán un aspecto enrojecido o inflamado. Esta etapa se conoce como dentición. Tu Odontopediatra te facilitará consejos sobre cómo aliviar las molestias del niño.

Alrededor de los tres años de edad la mayoría tiene ya la dentadura completa con los 20 dientes primarios (o dientes de leche). Aunque acabarán siendo reemplazados por las piezas permanentes, el cuidado adecuado de estos primeros dientes es muy importante. Al ocupar los dientes de leche los espacios que ocuparán los dientes definitivos, si se pierde un diente de leche, el diente definitivo podría salir torcido.

## HACIA LA DENTADURA DEFINITIVA

El niño empezará a perder los dientes de leche aproximadamente a los seis años. El proceso de sustitución de los dientes de leche por los definitivos puede durar hasta los 12 ó 13 años de edad. Cuando aparezcan las muelas del juicio, en torno a los 18 años, tu hijo ya tendrá una dentadura completa de 32 dientes definitivos.

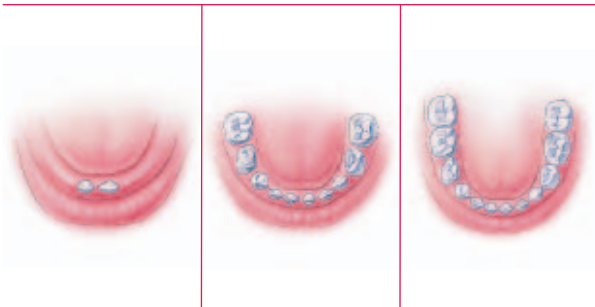
Dado que el proceso de sustitución de dientes de leche por dientes definitivos es gradual, mantener la limpieza de todos los dientes puede llegar a ser un reto. Sobre todo, porque el niño tendrá piezas permanentes de mayor tamaño creciendo junto a dientes primarios más pequeños, y estas irregularidades dejan numerosos huecos en los que pueden acumularse la comida y la placa.

La placa es la capa pegajosa e incolora de bacterias que se forma continuamente sobre los dientes y que, si se acumula, es una de las principales causas de aparición de caries dental y enfermedad gingival.



## ACTÚA CON RAPIDEZ

Si se detecta y trata en sus primeros estadios, la enfermedad gingival puede controlarse en la mayoría de los casos. Si crees que la padeces, acude rápidamente al dentista para hacerte una limpieza y una revisión.



## NECESITARÁ TU AYUDA

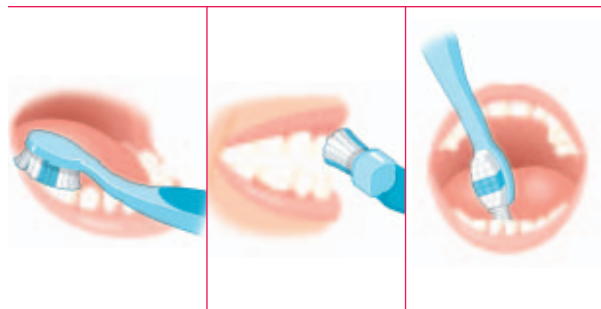
De todos los grupos de edad, los niños son el grupo de mayor riesgo de presentar caries, ya que tienden a comer con más frecuencia y aún no son expertos en el cepillado dental. Enseña a los niños a no tomar alimentos dulces ni bebidas azucaradas: ofréciles tentempiés sanos, como pan y fruta, que les ayuden a conservar los dientes sin caries.

Cuando tengas que cepillarle tú, hazlo del mismo modo en que te cepillas tus dientes. Por lo general, suele ayudar situarse detrás del niño e inclinar hacia atrás su cabeza.

Utiliza un cepillo de filamentos suaves especial para niños y pasta con flúor (menos de la mitad de la que utilizas para ti). También existen pastas especiales para niños.

- 1 Empieza limpiando las superficies de las muelas haciendo un movimiento de atrás hacia delante.
- 2 Para la superficie exterior de los dientes, coloca el cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados en dirección con la línea de las encías.
- 3 Haz movimientos suaves y breves, moviendo el cepillo de atrás hacia delante.
- 4 Para limpiar las superficies frontales interiores, manten el cepillo hacia arriba y haz movimientos suaves de arriba abajo con la punta del cepillo.
- 5 No olvides cepillar la línea de las encías y asegúrate de haber alcanzado hasta los últimos dientes del fondo.

Cambia de cepillo cada tres meses, o antes si ves que los filamentos empiezan a parecer desgastados. No dejes que los niños compartan sus cepillos: cada uno debe tener el suyo.



## BUENAS COSTUMBRES

A los tres o cuatro años de edad tu hijo deberá ser capaz de limpiarse los dientes por sí mismo, por supuesto con tu ayuda. Para que le resulte más fácil, empieza por enseñarle una técnica sencilla. Por ejemplo, un movimiento de cepillado circular.

Aunque varía de un niño a otro, los niños menores de ocho años suelen necesitar ayuda para limpiarse los dientes. Enséñale a cepillar los dientes como mínimo dos veces al día: por la mañana y antes de ir a la cama, dedicando dos minutos al cepillado. Es importante dedicar especial atención a las superficies de las muelas y a los dientes posteriores, donde se desarrollan primero las caries. Enseña al niño a enjuagarse los restos de pasta que hayan quedado después del cepillado.

El cepillarse los dientes juntos es un buen ejemplo, ya que el niño aprende cuando te mira y te imitará.

En este cuadro reflejamos de forma resumida la evolución de la dentadura y destreza de los niños.

ETAPAS	DENTADURA	DESTREZA
4-24 meses 	Salida de los primeros dientes (dientes de leche).	Los padres les cepillan los dientes.
2-4 años 	La salida de los primeros dientes suele terminar al final de esta etapa.	Manos pequeñas. Habilidad limitada. Los padres deben supervisar el cepillado.
5-7 años 	Aparecen las primeras caídas de dientes de leche. Empiezan a salir los definitivos.	Manos más grandes. Mayor destreza. Menor supervisión de los padres.
+8 años 	Mezcla de dientes de leche y definitivos. Mellas o agujeros entre los dientes.	Son capaces de cepillarse todas las áreas de su boca solos.

## LAS PRIMERAS VISITAS AL ODONTOPEDIATRA

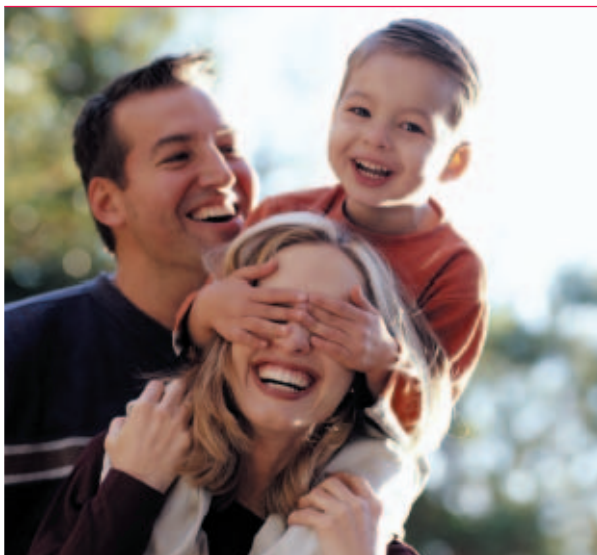
Es muy importante que la primera visita al Odontopediatra se lleve a cabo cuando haya completado su dentición primaria: 20 dientes.

Esto sucederá alrededor de los dos años y medio a tres años. El Odontopediatra examinará los dientes, encías y maxilares del niño para comprobar la eventual existencia de indicios de algún problema y para enseñarte el modo correcto de limpiar y cuidar los dientes. Es el momento oportuno para preguntar cómo se están desarrollando los dientes de tu hijo.

## TU RESPONSABILIDAD

Si enseñas correctamente a tu hijo desde un principio, estarás sentando las bases de una higiene oral adecuada para toda la vida. Manténle motivado dando tú mismo ejemplo y fomenta un ambiente de constancia y amabilidad en el cepillado de los dientes. Pronto aprenderá a integrarlo en su rutina diaria, igual que el desayuno o el cuento que le lees antes de dormirse.

Por tanto, recuerda: empezar pronto y bien asegurará que tus hijos conserven una sonrisa saludable y radiante.

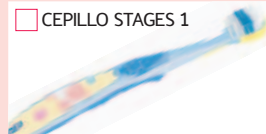


## EN RESUMEN

- La primera visita de tu hijo al Odontopediatra debería hacerse cuando ha terminado su dentición de leche, dos años y medio, tres años.
- Cepilla los dientes al niño hasta que tenga aproximadamente unos tres años de edad y después anímale a que lo haga él. Supervisa su limpieza hasta que tenga ocho años.
- Elige un cepillo de dientes para niños provisto de cabeza pequeña y filamentos suaves.
- Utiliza una pasta con flúor y una cantidad del tamaño de un guisante. Enseña al niño a enjuagarse los restos de pasta que hayan quedado después del cepillado.
- **Muy importante:** Cada niño pasa por distintas etapas y por lo tanto deberá utilizar el cepillo adecuado para cada edad.

## GAMA DE PRODUCTOS Marque el producto requerido

CEPILLO STAGES 1



CEPILLO STAGES 2



CEPILLO STAGES 3



CEPILLO STAGES 4



CEPILLO RECARGABLE



PASTAS INFANTILES



## OTRAS RECOMENDACIONES

---

---

---