



Cómo cuidar los dientes de su bebé

Dr. José Ignacio Zalba.

Especialista en programas preventivos para la salud bucodental (UCM)

El cuidado de la boca del bebé empieza incluso antes de que nazca, en el embarazo, con el cuidado de la salud general y de la boca de la madre para que el futuro bebé tenga un correcto desarrollo.

Desde un principio los padres u otros cuidadores serán los encargados de examinar regularmente los dientes de su bebé para ir viendo que están sanos y no tienen manchas ni defectos.

Las medidas de prevención, es evidente que hay que implementarlas cuanto antes, así profesionales de la salud como dentistas y pediatras pueden en esta fase dar los primeros consejos.

Los cuidados de los dientes empiezan en casa. Los padres deben ser conscientes de la importancia de la salud de la boca y de los dientes de sus hijos. Y los primeros cuidados deben empezar ya en el embarazo con su propio cuidado personal.

Esta visto que la salud dental de los padres afecta a la del bebé. En los padres con caries se produce con más facilidad un contagio ver-

tical (se pasan las bacterias que provocan la caries de la madre o cuidador al bebé), así la primera medida para el cuidado preventivo de los dientes del bebé pasa por un correcto cuidado personal y una visita al dentista si no se ha realizado la revisión periódica de los cuidadores.

Se debe evitar compartir con el bebé cosas que hayan pasado por nuestra boca, como cucharillas o cubiertos que hallamos utilizado, o el típico chupete que se cae y que se chupa para limpiarlo y luego va a la boca del bebé, ya



que esta es la forma más común de contagio.

¿Cuándo tenemos que visitar al dentista? Revisión de los dientes

Se recomienda la primera visita dental preventiva entre la aparición del primer diente y los 12 meses de vida, para una primera revisión en la que ver que los dientes presentes, las encías y maxilares estén bien y dar los primeros consejos a los padres para el cuidado de la salud dental del bebé.

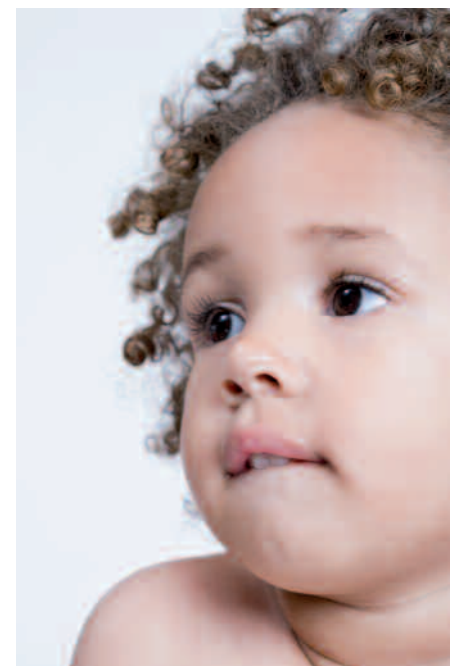
Identificar los factores de riesgo de la enfermedad cuanto antes es esencial para poder poner las medidas de protección a tiempo y así evitar futuros tratamientos.

De una forma general, alrededor de los 3 años, es cuando se encuentra completa la erupción primaria. Los controles se deben hacer cada 6 meses, y no esperar a que tenga que ser de urgencia. Cuando llegue el momento de acudir al dentista, a poder ser antes de que se detecte algún problema, los padres deben evitar mensajes como "no te va a doler, no pasa nada..." que ponen al niño en alerta. Es necesario que entre el niño y el dentista haya una buena relación, sin los miedos que son transmitidos por los mayores para crear una sensación de confianza y de seguridad.

El chupete

Revisar que el chupete sea seguro, el farmacéutico le podrá aconsejar y si tiene dudas pregunte al pediatra o dentista que siguen al bebé.

A partir del año es el momento más adecuado para ir retirándolo, y así evitar posibles alteraciones esqueléticas, que en cada niño serán diferentes dependiendo de su predisposición genética.





Ayuda mucho que el bebe tenga algún muñeco o trapo con el que tiene una relación especial de tal manera que cuando le retiremos el chupete se apoye en él y le sea más fácil el cambio. ¡Ojo! que no se sustituya por el dedo que es más difícil de eliminar.

Los cuidados de los dientes de los bebés

Para mantener una buena salud de los dientes se debe comenzar cuanto antes, desde los llamados dientes de leche que deben estar bien cuidados a pesar de que tienen una duración limitada. Estos dientes le permiten al niño masticar correctamente, tener un correcto desarrollo esquelético, sirven de guía a los definitivos, etc.

Si estos dientes no están bien cuidados y tienen problemas, es muy probable que los definitivos los sufran.

Limpie la boca de su bebé con una gasa o toallita suave antes incluso de que salgan los dientes para eliminar la placa que se forma en los rodetes, esto además disminuirá la molestia y la inflamación de las encías al hacer erupción los primeros dientes. A partir de entonces puede empezar con un cepillo dental para bebés, ya que, es el momento que deja la lactancia y empieza a tomar papillas y otras comidas.

La dieta: el biberón y la caries

Cuanto más sana sea su dieta más probabilidades de mantener una salud dental durante

toda la vida. De hecho, se ha determinado que hay una correlación grande entre el consumo de bebidas azucaradas durante la infancia, y el consumo posterior de alimentos con gran contenido de azúcar, lo que aumenta el riesgo de sufrir caries.

No se debe dejar que el bebé se duerma con un biberón o un zumo, ya que, los dientes recién salidos terminan afectados por los ácidos producidos por las bacterias que tenemos en boca pudiendo causar "caries del biberón". Si el bebe tiene costumbre de acostarse con biberón este debe estar relleno de agua.

Cuanto antes empecemos con el cuidado de los dientes mucho mejor.