

Dientes saludables como parte del cuidado de los niños

Ayudar a los niños a desarrollar hábitos de buena salud bucal desde una edad temprana es importante, al menos, por dos razones: en primer lugar, la buena salud bucal contribuye al bienestar general de los niños; y en segundo lugar, la higiene dental en la niñez temprana es un factor clave en el desarrollo de una dentadura adulta saludable.

Un quince por ciento de los niños de Australia sufre de caries dentales. Si bien la salud dental de los niños ha mejorado en la última década, 50 por ciento de los niños de 6 años aún tiene caries. Las caries dentales en los niños en edad preescolar están vinculadas con el comienzo tardío del cepillado dental, la baja frecuencia del mismo, la ingestión frecuente de comidas fuera de hora o "snacks", el uso prolongado del biberón, el uso del chupete sumergido en sustancias dulces, el excesivo o frecuente consumo de azúcar y la actitud de los padres.

Normas para la higiene bucal y la prevención de caries

- Evite el uso de: biberones que contengan leche endulzada, alimentos como recompensa por buen comportamiento, chupetes sumergidos en sustancias dulces (por ejemplo miel o mermeladas), biberones usados como chupetes o botellas que contengan cualquier cosa que no sea agua para ayudar a que el niño se duerma.
- Para beber, ofrezca agua en lugar de bebidas gaseosas, jarabes, leches saborizadas y jugos de frutas.
- Limite la cantidad de veces que ofrece "snacks" durante el día. Ofrezca alimentos que sean nutritivos: vegetales, queso, yogurt, fruta, pasta, y pan con acompañamientos tales como carne, queso y extractos vegetales.
- Aliente a los niños que son lo suficientemente mayores, a que se enjuaguen la boca con agua después de cada comida.

Comienzo del cepillado dental

- Limpie con delicadeza las encías y dientes del bebé con un paño limpio y húmedo o gasa de algodón para eliminar leche y placa dental.
- Introduzca el cepillado dental alrededor de los dos años de edad. Para poder cepillarse los dientes, el niño necesita ser capaz de sostener el cepillo y de escupir para enjuagarse, en lugar de tragar la pasta dental o el enjuague bucal.
- Use un cepillo dental infantil, suave y pequeño, y pasta dental de bajo contenido de flúor (la mitad de la concentración de flúor de la pasta dental para adultos) y asegúrese de que el niño sólo use una pequeña cantidad de pasta, del tamaño de un grano de maíz.
- Supervise el cepillado dental, o cepille usted en lugar del niño, hasta que pueda hacerlo por sí mismo.
- Evite usar enjuagues bucales antisépticos a menos que hayan sido aconsejados por el médico o el dentista para una afección dental o bucal, ya que pueden ser perjudiciales.
- Recuerde que los niños pequeños sólo deben cepillarse los dientes dos veces al día.
- Cuando su hijo está al cuidado de otros, fuera del hogar, averigüe sobre las políticas y prácticas en relación con la higiene bucal y pida información sobre cómo respaldar la higiene bucal desde casa.

Los buenos hábitos de salud bucal no son difíciles de lograr y pueden ayudar a crear patrones a seguir durante toda la vida, que pueden iniciarse a una edad temprana y redundar en un beneficio permanente para los niños.

Referencias:

Australian Dental Association Website (www.ada.org.au)
Ismail A. I. (1998) Prevention of Early Childhood Caries. Community Dentistry and Oral Epidemiology: 26: (supplementa1)
NSW Multicultural Health Communication Service website (www.mhcs.health.nsw.gov.au)

*Carmel Betros
Statewide Co-ordinator
NSW Health Children's Services*



Una iniciativa de



CENTRE FOR
Community
Child Health



Royal Children's
Hospital



National Childcare Accreditation Council



Australian Government
Department of Family and
Community Services