

## Salud bucal en niños

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 530 millones de niños y niñas alrededor del mundo sufren de caries dental en los “dientes de leche” y entre el 60% y el 90% de los niños en edad escolar tienen caries.

Por ello, te damos algunas recomendaciones para mantener los dientes de tus hijos e hijas sanos.

### En menores de 1 año

- Amamanta a tu bebé para favorecer el correcto crecimiento y desarrollo de los huesos y músculos de la cara, lo que beneficiará la respiración y deglución.
- Evita el uso de chupón. En caso de utilizarlo, debe ser anatómico y sin aplicarle azúcares (como miel).
- No dejes dormir al bebé con el biberón en la boca.
- Para la limpieza bucal utiliza dediles de plástico, silicona o una gasa húmeda.
- Cuando aparezca su primer diente, comienza a cuidarlo con un cepillo de cerdas suaves y cabezal pequeño.
- Evita los azúcares refinados (jugos de cajita, galletas, helados, refrescos).

### En mayores de 1 año

- Se sugiere el abandono del biberón, los líquidos deben ser ofrecidos en una taza o vaso.
- Consumo esporádico de azúcares (una vez entre semana y los fines de semana).



- El cepillado se recomienda realizarlo mínimo 2 veces al día, por la mañana y por la noche (debe realizarlo el cuidador responsable).
- Para el cepillado dental se debe usar crema dental para niños fluorada (1000 ppm\* de fluor), en la cantidad correcta:
  - Menores de 3 años: del tamaño de un arroz
  - Mayores de 3 años: del tamaño de un chícharo o guisante



- Es recomendable llevar a tu bebé al odontopediatra a partir del primer año de vida, para su primer examen bucal e indicaciones preventivas.

“El mejor ejemplo para los niños es ver a sus padres cepillándose los dientes”

ppm: partes por millón

**TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO**

**Fuente:**

- Organización Panamericana de la Salud. Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud. La salud bucodental es esencial para la salud general. PAHO. [Internet]. Consultado 12 de julio de 2021. Disponible en: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=8387:2013-oral-health-vital-overall-health&Itemid=135&lang=es#:~:text=Cepillarse%20los%20dientes%20por%20lo,los%20ni%C3%B1os%20como%20los%20adultos.](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=8387:2013-oral-health-vital-overall-health&Itemid=135&lang=es#:~:text=Cepillarse%20los%20dientes%20por%20lo,los%20ni%C3%B1os%20como%20los%20adultos.)

Organización Mundial de la Salud. Salud Bucodental. Marzo 2021. OMS. [Internet]. Consultado 12 de julio de 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>

Asociación Latinoamericana de Odontopediatría. Guía de salud bucal infantil para pediatras. [Internet]. Consultado 9 de julio de 2021. Disponible en: <https://backup.revistaodontopediatria.org/publicaciones/Guias/Guia-de-salud-bucal-infantil-para-pediatras-Imprenta.pdf>