

10 consejos para que los niños tengan una boca sana



- 1 Cuida tu propia higiene bucodental.**
La mayoría de los microbios que invaden las bocas de los bebés proceden de sus propios padres. Se los transmiten cuando, por ejemplo, limpian con su propia boca el chupete o la tetina del biberón, o los besan en la boca.
- 2 Limpia las encías y dientes de tu bebé con una gasa húmeda.**
Desde su nacimiento, frota con delicadeza sus encías y dientes que vayan saliendo.
- 3 Evita que se duerma con el biberón en la boca.**
Sobre todo, cuando este contenga líquidos azucarados, ya que los azúcares quedan adheridos a la superficie dental durante horas, dañando el esmalte y favoreciendo la aparición de caries. Tampoco impregnes su chupete con miel o azúcar ni le dejes de forma continua chupando el biberón.
- 4 A partir de que salgan sus dientes, cepíllaselos con suavidad.**
Utiliza un cepillo de cabezal pequeño y cerdas suaves. Hazlo al menos dos veces al día, usando el equivalente a un “grano de arroz” de pasta dentífrica, que debe tener una cantidad de flúor de 1.000 ppm (partes por millón).
- 5 Cuando sean capaces, enséñales a cepillarse ellos mismos.**
Inculcales la necesidad de hacerlo después de cada comida, pero, sobre todo, al levantarse y antes de irse a dormir, durante al menos dos minutos.
- 6 Cámbiales el cepillo cada tres meses.**
O cuando las cerdas comiencen a verse gastadas..
- 7 Modera su consumo de dulces y bebidas azucaradas.**
Reducirás sus posibilidades de padecer caries o sarro si evitas que tomen dulces, bebidas azucaradas e hidratos de carbono refinados, y más entre horas.
- 8 Evita que coman antes de acostarse.**
Es recomendable que no tomen ningún alimento justo antes de ir a dormir o tras haberse lavado los dientes.
- 9 Lléalos al dentista al menos una vez al año.**
Porque ni siquiera un cepillado profundo consigue eliminar por completo la placa dental, y para controlar el desarrollo bucal normal del niño.
- 10 Predica con el ejemplo.**
Los padres son el modelo de conducta de sus hijos, por lo que, si quieres que ellos tengan una correcta higiene bucodental, debes empezar por incorporar a tu rutina las medidas anteriores para que ellos las asimilen.