

Otros Hábitos

100. -¿Su hijo se cepilla los dientes dos veces por día o luego de comer golosinas?

Es fundamental que los niños y adolescentes tengan la boca en condiciones ya que es muy importante para su salud. Si adoptan desde ya hábitos de higiene y cuidado diarios, conseguiremos que los mantengan durante toda la vida.

Algunos consejos:

- 1) Cepillarse los dientes al levantarse, antes de ir a la cama y después de comer. A veces saltan el cepillado de la noche porque tienen mucho sueño, pero es el más importante, pues las bacterias que se alojan en la boca actúan especialmente por la noche. Es esencial que se vayan a la cama con la boca limpia.
- 2) Evitar alimentos con exceso de azúcares como chuches, helados, caramelos, refrescos azucarados, zumos envasados etc. Además de estar asociados a la obesidad infantil, el azúcar presente en estos alimentos deteriora el esmalte, erosionándolo y favoreciendo la aparición de caries dental. Evitar o reducir su consumo a ocasiones especiales.
- 3) En el caso de comer dulces entre comidas, cepillarse los dientes inmediatamente después para evitar el riesgo de caries.
- 4) Visitar regularmente al odontólogo. Las revisiones deberían ser periódicas para controlar la posición de los dientes y su erupción definitiva. También para comprobar si hubiese caries o aplicar selladores para minimizar su aparición. Después del verano es una época ideal para hacerlo.
- 5) Ayudarles con el cepillado. Muchas veces confiamos en su buen hacer y luego nos llevamos sorpresas desagradables. Recién a partir de los 7 u 8 años niño es capaz de cepillarse los dientes correctamente, limpiando todas sus caras, mientras tanto

deberemos ayudarles para llegar a donde ellos no llegan, especialmente muelas y caras internas.

6) Utilizar colutorio con bajas dosis de flúor en niños más mayorcitos, que ya sepan escupir. La pasta dental, igual, con flúor pero sin abusar, sólo para los mayores. Para los pequeños, mejor pasta sin flúor, hasta que aprendan a escupirla, ya que un exceso puede provocar una fluorosis leve, haciendo que aparezcan manchas en los dientes.

7) Beber agua para evitar la sequedad bucal: al tener la boca seca aumenta la producción de saliva, lo que provoca la pérdida de sus propiedades lubricantes.

8) Una dieta sana es el aliado ideal de una boca sana. No sólo evitar alimentos azucarados sino consumir alimentos que fortalezcan los dientes, principalmente lácteos, verduras y frutas.

Fuente: <https://www.bebesymas.com/salud-infantil/ocho-consejos-para-unos-dientes-sanos-en-los-ninos>