

# GUÍA DE SALUD DENTAL INFANTIL Y CEPILLADO POR EDADES

## Orientación Práctica y Preventiva para Padres de Familia

---

### 1. Cuidados y Cepillado por Etapas de Crecimiento

#### A. Recién Nacidos y Bebés (0 a 6 Meses - Antes del Primer Diente)

- **Higiene de encías:** Limpiar suavemente las encías y la lengua del bebé una vez al día (preferentemente antes de dormir) utilizando una gasa limpia o paño suave humedecido con agua templada, o un dedal de silicona.
- **Hábito temprano:** Ayuda a acostumbrar al bebé a la rutina de limpieza oral y retira residuos de leche.

#### B. Salida del Primer Diente hasta los 2 Años

- **Inicio del cepillado:** Comenzar a cepillar desde la erupción del primer diente de leche (alrededor de los 6 meses).
- **Tipo de cepillo:** Usar cepillo infantil con cerdas suaves y cabezal pequeño adecuado para la boca del bebé.
- **Pasta dental con Flúor:** Usar pasta con flúor de 1000 a 1100 ppm (partes por millón) desde el primer diente.
- **Cantidad de pasta:** Cantidad equivalente a un "grano de arroz crudo" (raspadita sobre el cepillo).
- **Frecuencia:** Cepillar 2 veces al día (mañana y obligatoriamente antes de dormir).

#### C. Niños de 2 a 6 Años

- **Evolución de la pasta:** Utilizar pasta con flúor de 1000 a 1450 ppm.
- **Cantidad de pasta:** Aumentar la dosis a la medida equivalente a un "chícharo" (o guisante).
- **Supervisión activa:** A esta edad el niño quiere intentar cepillarse solo, pero los padres deben repasar y realizar el cepillado efectivo.
- **Escupir sin enjuagar:** Enseñar al niño a escupir el exceso de pasta. Es muy importante **NO enjuagarse con agua** al terminar, para permitir que el flúor proteja el esmalte dental.

D. Niños de 6 Años en Adelante

- **Pasta de adultos o infantil avanzada:** Usar pasta con 1450 ppm de flúor.
- **Cantidad de pasta:** Tamaño de un chícharo completo.
- **Uso de Hilo Dental:** Introducir el hilo dental al menos una vez al día en los espacios donde los dientes ya se tocan.
- **Cepillado independiente:** El niño ya puede cepillarse solo, con supervisión periódica de los padres hasta los 8-9 años.

| Etapa de Crecimiento   |  | Concentración de Flúor | Cantidad de Pasta     | Frecuencia Diaria    |
|------------------------|--|------------------------|-----------------------|----------------------|
| 0 - 6 Meses            |  | Sin pasta (solo agua)  | N/A                   | 1 vez al día ▾       |
| Primer Diente - 2 Años |  | 1000 - 1100 ppm        | Grano de arroz crudo  | 2 veces al día ▾     |
| 2 - 6 Años             |  | 1000 - 1450 ppm        | Tamaño de un chícharo | 2 veces al día ▾     |
| 6+ Años                |  | 1450 ppm               | Chícharo completo     | 2 a 3 veces al día ▾ |

2. Técnica Correcta de Cepillado (Paso a Paso)

- **Duración:** El cepillado debe durar 2 minutos completos (usar un temporizador o una canción divertida).
- **Movimientos de barrido:**
  - **Dientes superiores:** Cepillar hacia abajo (desde la encía hacia el diente).
  - **Dientes inferiores:** Cepillar hacia arriba (desde la encía hacia el diente).
  - **Muelas (superficie masticatoria):** Movimientos circulares o de atrás hacia adelante.
- **Limpieza de la lengua:** Cepillar suavemente la lengua de atrás hacia adelante para remover bacterias.
- **Regla de oro final:** Escupir el exceso de pasta y **NO enjuagar con agua** al finalizar.

### 3. Recomendación de Visita al Odontopediatra

- **Primera Visita ("Al primer año o primer diente"):** La primera cita con el odontopediatra debe realizarse al brotar el primer diente o al cumplir el 1.er año de vida (lo que ocurra primero).
  - **Evaluaciones periódicas:** Acudir a revisión cada 6 meses.
  - **Beneficios de la atención temprana:**
    - Valoración del riesgo de caries.
    - Asesoramiento en nutrición y prevención de "caries del biberón".
    - Revisión del frenillo lingual, oclusión y mordida.
    - Aplicación profesional de barniz de flúor si se requiere.
    - Crear una experiencia positiva y libre de trauma o miedo al dentista.
- 

### 4. Hábitos a Evitar para Proteger las Sonrisas

- **Biberón nocturno:** No dejar el biberón con leche, jugos o té endulzados en la cuna durante la noche (causa principal de caries rampante del biberón).
- **Endulzantes en chupones:** Evitar endulzar los chupones con miel, mermelada o azúcar.
- **Azúcares añadidos:** Limitar el consumo de azúcares añadidos, dulces pegajosos y jugos procesados.
- **Intercambio de saliva:** Evitar soplar la comida del bebé o compartir cubiertos para no transmitir bacterias causantes de caries.