

# Salud odontológica de los niños: Lo que debe saber

Una sonrisa brillante comienza mucho tiempo antes de que aparezca el primer diente. La ayuda de padres y cuidadores es importante para que los niños desarrollen dientes sanos. Continúe leyendo para obtener información de la American Academy of Pediatrics sobre cómo cuidar los dientes de su hijo.

## Los pasos para una buena salud dental incluyen:

- Atención regular por parte de un dentista a partir del primer año de edad.
- Suficiente flúor (en el agua, en la pasta de dientes y en barniz de flúor).
- Cepillarse y usar hilo dental 2 veces por día.
- Comer de forma saludable y limitar el consumo de azúcar.
- Usar protector bucal durante la práctica de deportes para evitar lesiones, si fuera necesario.

## El flúor es importante porque

- Endurece el esmalte dental (la capa externa de los dientes).
- Repara los daños precoces en los dientes todo el día, todos los días.

**Nota:** El flúor es una sustancia natural que puede agregarse al agua potable, a la pasta dental, al enjuague bucal y al barniz (tratamiento odontológico). Durante las visitas de control periódico (también conocidas como visitas de supervisión de salud), es probable que los médicos recomienden beber más agua fluorada o, en el caso de algunos niños, tomar comprimidos o gotas de flúor. El médico o el dentista del niño debe aplicar el barniz de flúor en los dientes hasta 4 veces por año.

## Así es como debe limpiar los dientes de su hijo.

### Bebés hasta niños de 3 años de edad

- Limpie las encías 2 veces por día con un trozo de gasa o un paño húmedo hasta que salga el primer diente.
- Cepille el primer diente o dientes con un cepillo de dientes de cerdas suaves 2 veces por día. Cepille durante 2 minutos cada vez.
- Use un puntito de pasta de dientes con flúor, no mucho. La cantidad de pasta de dientes debe tener el tamaño de un granito de arroz para los niños menores de 3 años.

### Niños de 3 años de edad y más

- Cepille los dientes de su hijo con un cepillo de dientes de cerdas suaves 2 veces por día. Cepille durante 2 minutos cada vez. Los niños deben aprender a lavarse los dientes solos. No obstante, los padres deben cepillar los dientes de su hijo antes de entregar el cepillo de dientes al niño hasta que este tenga 7 años de edad.
- Use un puntito de pasta de dientes con flúor, no mucho. La cantidad de pasta de dientes debe tener el tamaño de una arveja para los niños de 3 años en adelante.

### Todos los niños

- Enseñe a su hijo a escupir el exceso de pasta de dientes. Es probable que el niño quiera tragarse la pasta de dientes porque sabe bien. No obstante, tragar demasiada pasta de dientes puede provocar manchas blancas en los dientes que se llaman fluorosis. Los niños no deben enjuagarse la boca después de cepillarse y escupir el exceso de pasta.

- Pase el hilo donde 2 dientes cualesquiera se toquen entre sí para evitar que se formen caries entre estos.
- Revise la parte de adelante y de atrás de los dientes para detectar signos precoces de caries, como manchas blancas, amarillas o marrones o líneas en los dientes. Para ver bien los dientes de adelante, levántele el labio superior.
- Cambie el cepillo de dientes de su hijo cada 6 meses.

## Otras formas de ayudar a prevenir las caries en los bebés y niños.

- Programe controles dentales periódicos para cada miembro de la familia.
- Evite compartir alimentos, bebidas, cucharas y tenedores. Si el bebé usa chupete, evite lamerlo para limpiarlo.
- Ofrezca agua al niño si tiene sed. Además, ofrezca agua solo en vasitos para sorber, entre comidas y en los biberones de la noche. Beber jugos, bebidas deportivas, bebidas saborizadas, limonada, refrescos (gaseosas) o té saborizados durante el día hace que el ácido ataque a los dientes.
- Ofrezca bocadillos saludables, como frutas o verduras. Evite los bocadillos dulces o pegajosos como las pasas de uva, las gomitas dulces y las vitaminas de goma o los bocadillos/rollitos de frutas o las galletas. Los alimentos como las galletas saladas y las patatas fritas también contienen azúcar. Reserve todo esto para los postres después de las comidas.
- Asegúrese de limpiar los dientes de su hijo después de que beba leche a la hora de dormir.
- Revise la parte de adelante y de atrás de los dientes para detectar signos precoces de caries: manchas blancas, amarillas o marrones o líneas en los dientes. Para ver bien los dientes de adelante, levante el labio superior del niño. Esto debe hacerse más o menos una vez al mes.

## Preguntas comunes

### ¿El uso de chupetes o chuparse el dedo pulgar daña los dientes?

Si un niño usa chupete o se chupa el pulgar u otro dedo, este hábito podría afectar la forma de su boca o cómo se alinean sus dientes.

- Si el hábito cesa a eso de los 3 años de edad, los dientes suelen corregirse solos, sin tratamiento.
- Si continuara el hábito una vez que ya tenga los dientes "permanentes", es posible que necesite atención de ortodoncia para alinear los dientes a fin de prevenir enfermedades y para que se vean bien.

### ¿Qué debo hacer cuando mi hijo se cae y se le afloja un diente?

- Llame al dentista o al pediatra del niño y pida consejo.
- Durante los siguientes 6 meses, más o menos, preste atención a enrojecimientos en la encía por encima del diente flojo e informe de inmediato al dentista si esto ocurriera.

### ¿Qué es un dentista infantil?

Los dentistas infantiles están especialmente capacitados para brindar atención odontológica de rutina a los niños y pueden atender a niños con problemas complicados de salud bucal. Son especialistas en la atención de dientes y problemas bucales en los niños, en especial cuando

- Se astillan o lastiman los dientes o hay una lesión en el área de la boca.

- Los dientes muestran signos de decoloración que podrían ser caries o traumatismos.
- Los niños se quejan de dolor en los dientes o tienen sensibilidad a los alimentos o líquidos calientes o fríos. Esto también podría ser un signo de caries.
- Hay un crecimiento anormal dentro de la boca.
- Los niños tienen una mordida inusual (en otras palabras, los dientes no tienen un calce correcto entre sí).

Puede buscar un dentista infantil en su zona en el sitio web de la American Academy of Pediatric Dentistry, [www.aapd.org](http://www.aapd.org). Algunos dentistas de familia están capacitados para atender niños sin problemas complicados. También hay muchos dentistas de familia que ofrecen atención de prevención a los niños sanos.

### ¿Cuándo debe comenzar mi hijo los controles odontológicos regulares?

- Todos los bebés deben hacerse evaluaciones de riesgo de salud bucal a los 6 meses de edad, en su visita de control periódico con su profesional médico y en cada una de las visitas de control de ahí en adelante.
- Los niños con necesidades médicas especiales deberán ser remitidos a un dentista tan pronto como a los 6 meses de edad, y no más de a los 12 meses de edad, para establecer su centro odontológico, y es probable que deba acudir a más visitas que los niños típicos.
- Todo niño debería contar con un centro odontológico establecido a los 12 meses de edad.

### Recuerde

Si tiene preguntas o inquietudes sobre los dientes de su hijo, hable con el dentista del niño.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

Powered by pediatricians. Trusted by parents.  
from the American Academy of Pediatrics

La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 67.000 pediatras generales, especialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de todos los bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Todos los sitios web, las marcas, los productos o los fabricantes se mencionan solamente con fines informativos y de identificación y esto no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente. La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Spanish translation of *Children's Dental Health: What You Need to Know*.

© 2020 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.