

Dentadura sana

10 consejos para
„mayores y pequeños“



Salud bucodental ya desde el principio:

- Evite lamer (para limpiar) el chupete y probar alimentos con la misma cuchara. Así puede transmitir sus propias **bacterias de caries** al niño.
- Llene el biberón del niño consecuentemente con agua o té sin azúcar. Así evita la **caries del biberón** en la primera infancia.
- Vaya al **dentista dos veces al año**. Hay que controlar regularmente incluso los primeros dientes de leche de los niños. Ello permite la detección precoz de la caries y, con ello, preservar la salud dental.



Higiene bucal diaria:

- **Cepillar los dientes dos veces al día** según el siguiente método: primero se limpian a fondo las zonas de masticación, luego las caras exteriores de la dentadura y luego las interiores. Una cantidad de pasta dentífrica del tamaño de un guisante es suficiente.
- Revise diariamente el cepillado de dientes de los niños **hasta que cumplan los 10 años de edad**. La habilidad del niño no está suficientemente desarrollada hasta ese momento para poder limpiar sólo todas las superficies dentales.
- Sustituya el cepillo de dientes por otro nuevo cada **2-3 meses**. Hágalo antes si las cerdas están deshilachadas o después de enfermedades infecciosas.
- Utilice diariamente **seda dental**. Así se puede quitar el sarro y los residuos de comida de entre los dientes que estén muy juntos. Consulte a su dentista para que le aconseje sobre la utilización correcta.



Nutrición y vida cotidiana:

- Conceda pausas a su **dentadura**. Esencialmente, lo que fomenta la caries son comidas entre horas y bebidas frecuentes y azucaradas.
- Enjuague su cavidad bucal con **agua** después de cada comida. Masticar chicle sin azúcar después de las comidas fomenta también la salud dental.
- Una **merienda** saludable y favorable para los dientes consta de: pan integral, productos lácteos no endulzados (por ejemplo, yogur natural o queso), fruta fresca, verdura cruda y agua como bebida. Las nueces, por ejemplo, son una alternativa saludable a las golosinas azucaradas.

