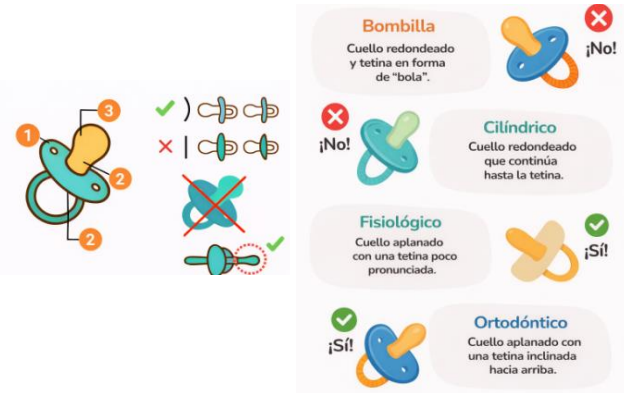


# CUIDADOS

## CHUPETES

- El chupete no debe darse en el primer mes de vida para que no influya en la lactancia materna.
- No usar sujeta chupetes colgados.
- Debe retirarse a los 18 meses para que no altere la posición de los dientes y paladar.



## BIBERONES Y TETINAS

- Dar agua con vaso o vaso con asas, no utilizar vasos con pipetas o pajita. Ni biberones mas de los 18 meses.

## TRAUMATISMOS

- Acudir rápidamente a la unidad de salud bucodental ¡Antes de 1 hora! Si el traumatismo es en dentición definitiva guarda diente o trozo, en suero fisiológico o leche.

## CONTROL DE LA DIETA

- **No consumo de azúcar hasta 2 años . No miel en chupetes**
- A partir 2 años evitar el consumo de azúcares, bebidas dulces y azúcares añadidos.
- Fomentar alimentos que requieran masticación, para favorecer desarrollo maxilares, mejora respiración y habla y reduce maloclusión.
- Utiliza APP Yuca o Coco leer etiquetas
- Consulta el programa Stop Azúcar Stop Caries.



- Descárgate alternativas saludables, guía de nutrientes



## VIDEO

- Descárgate video cuidados de higiene bucal 0-2 años



- Descárgate video cuidados de higiene bucal 3-6 años



## CUIDADO BUCAL NIÑOS 0 A 5 AÑOS

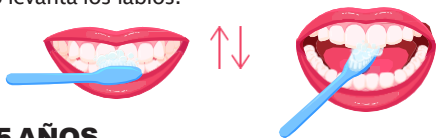


Acude a tu unidad de Salud bucodental de referencia en la erupción del primer diente de tu hijo y al menos una vez al año a una revisión bucodental



## DE 0 A 3 AÑOS

- Utilizar dentífrico de **1.000 ppm** de flúor del tamaño mancha o grano de arroz.
- Bebe acostado o semi acostado. Ponte por detrás de su cabeza. Cepillar dientes del bebe de pie es misión imposible. Cepillado realizado por los padres y empezar a dejar que el niño empiece a cepillarse dientes les hace sentir autónomos.
- Técnica horizontal por caras oclusales, externas e internas de los dientes con la otra mano levanta los labios.



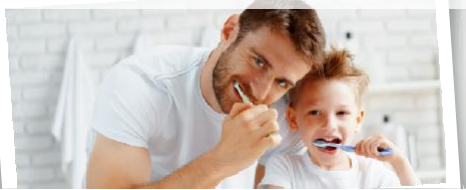
## DE 3 A 5 AÑOS

- Utilizar dentífrico de **1.000 ppm** de flúor del tamaño de un guisante.
- Cepillado realizado por los niños hacer un repaso los padres.
- Técnica circular caras externas internas y oclusal movimientos horizontales.



## MOTIVACIÓN

- Cepillate los dientes junto a tus hijos; aprenden por imitación.
- Hazle cosquillas, canta, imita a su animal preferido.
- Cuentale cuentos sobre cepillado.
- Durante el cepillado, pon al niño su canción preferida durante 2 minutos o utiliza APP motivación cepillado



## TÉCNICAS LIMPIEZA INTERDENTAL

- En la erupción de los molares deciduos limpieza interdental con Arcos dentales



## LIMPIEZA LINGUAL

- Cepillo dental



## CEPILLADO DENTAL CON FLÚOR

- La OMS y la Sociedad Española de Odontopediatría recomienda el cuidado personal de los dientes **cepillándolos dos veces al día** con un dentífrico que contenga entre **1.000 ppm de flúor y 1.450 ppm** de flúor para todos los grupos de edad durante toda la vida.

## ¿QUÉ CANTIDAD DE PASTA DENTAL LE PONGO EN EL CEPILLO?

0 - 3 años



Mancha o medio grano arroz

3 - 5 años



Grano arroz

+ de 6 años



Guisante

## CEPILLOS

- Utilizar cepillos adaptados a los meses y años del niño: cabezal pequeño. Empuñaduras para facilitar agarre cepillo niño.



## TIPS

No mojar cepillo antes de colocar pasta dental  
Ni enjuagarse tras cepillado.



## ENCÍAS BEBE

Masajea encías con dedal  
Mordedores fríos en la erupción



No limpiar encías sin dientes.

## COMPROBAR EL CEPILLADO

- Comprueba el cepillado dental de tus hijos en cuanto sepan escupir una vez a la semana con un revelador de placa bacteriana.



Placa teñida por las pastillas



## CUIDADO CEPILLO

- Renueva tu cepillo cada 3 meses.
- Lavalo y desinféctalo tras su uso.
- No lo dejes pegado a otros cepillos.

## REVISIONES

Es fundamental que acudas a revisiones periódicas al menos una vez al año a tu clínica dental o unidad de salud bucodental.