



# Consejos para cuidar los dientes del bebé

PURIFICACIÓN LEÓN  
EFE-REPORTAJES

**E**n la mayoría de los bebés los dientes aparecen entre los 6 y los 12 meses, aunque algunos pueden llegar a su primer cumpleaños sin ningún diente. "Por lo general, los primeros dientes en salir son casi siempre los dientes frontales inferiores (incisivos centrales inferiores), y la mayoría de los niños suelen tener todos sus dientes de leche a los 3 años de edad", aclara la Academia Americana de Pediatría.

No obstante, la Sociedad Española de Odontopediatría indica que la higiene oral del bebé debe comenzar antes de que le salgan sus primeros dientes. "Si bien es cierto que no existe riesgo de caries (porque el bebé aún no tiene dientes) sí es conveniente eliminar los restos de leche de su cavidad oral por varios motivos: para prevenir la aparición de candidiasis; porque el masaje de las encías puede ayudar a aliviar molestias en la futura erupción dental; porque se establecen vínculos afectivos con el lactante y porque se acostumbra a la manipulación de la cavidad oral de cara al futuro", subraya.

Para llevar a cabo esta limpieza, el Colegio de Higienistas de Madrid



En la mayoría de los bebés los dientes aparecen entre los 6 y los 12 meses, aunque algunos pueden llegar a su primer cumpleaños sin ningún diente.

recomienda mojar una gasa con agua o suero fisiológico, cubrir con ella nuestro dedo y pasarlo con suavidad por las encías y los laterales del interior de la boca del bebé. También se puede comprar un dedil de silicona, que está diseñado específicamente para esta tarea. "Hay que hacerlo poco a poco, acostumbrando al bebé, que cada vez permitirá con más facilidad una limpieza más profunda", aconsejan.

Esta limpieza se debe hacer hasta que al bebé le salgan sus primeros dientes. Una vez que le hayan salido, hay que cepillarlos dos veces al día, especialmente por la

noche, después de la última toma o comida del día. Según indica la Asociación Española de Pediatría, se debe utilizar "un cepillo de lactantes con pasta dental de 1000 ppm (partes por millón) de flúor y emplear una cantidad equivalente a un grano de arroz o una pequeña mancha".

Cuando el niño cumpla tres años, la Academia Americana de Pediatría, la Asociación Dental Americana y la Academia Americana de Odontología Pediátrica aconsejan usar una cantidad de dentífrico con flúor del tamaño de un guisante. "Cuando su hijo pueda hacerlo, enséñele a escupir el exceso de dentífrico. Lo mejor es que usted ponga el dentífrico en el cepillo hasta que su hijo tenga unos seis años. Los padres deben monitorear y ayudar a su hijo durante el cepillado hasta que tenga siete u ocho años aproximadamente. Cuando su hijo pueda escribir bien su nombre, también tendrá la habilidad para cepillarse bien", detallan.

Asimismo, la Sociedad Española de Odontopediatría recomienda llevar al bebé al odontopediatra cuando cumpla su primer año. "Incluso antes no estaría de más, cuando le salgan los primeros dientes", manifiesta. Además, destacan que, durante el crecimiento del niño, se debe hacer una visita de control al dentista cada seis meses.

Esta entidad recuerda que el correcto cuidado de los dientes temporales es importante porque preservan el espacio en la mandíbula para los dientes adultos. Por lo tanto, si no hay una buena higiene oral en el bebé y los dientes de leche se pierden, los huecos

que dejan pueden provocar que los futuros dientes se agolpen o apiñen.

Asimismo, indica que otras razones para cuidar los dientes temporales son evitar infecciones (flemones) que pueden causar dolor y prevenir posibles complicaciones como infecciones renales o de la válvula cardíaca.

Además, los especialistas de Sanitas, empresa aseguradora y proveedora de servicios de salud, destacan que cualquier infección en un diente temporal que progrese por la raíz creará una bolsa de pus que afectará al diente permanente. En este sentido, afirman que, a veces, los dientes definitivos salen con malformaciones, manchas o lesiones secundarias a la infección que tuvo el diente de leche en su día y no se trató de forma adecuada.

## LO QUE NO SE DEBE HACER

Una vez que conocemos las recomendaciones de las distintas sociedades científicas para cuidar los dientes del bebé, también debemos saber qué costumbres, algunas muy extendidas, pueden dañarlos. Por ejemplo, cuando el bebé empieza a hacer una dieta complementaria a la leche, nunca hay que probar la comida con los cubiertos con los que va a comer ni soplar sobre los alimentos para enfriarlos. En la saliva "hay bacterias que se pueden transmitir al soplar la comida del niño o probarla con sus cubiertos", destaca la Sociedad Española de Odontopediatría.

"Si alguna vez has oído que limpiar el chupete con saliva ayuda a reforzar el sistema inmunológico de los recién nacidos o reduce el riesgo de que sufran alergias, asma o eccemas, no es cierto. La verdad es que se transmiten gérmenes hacia la boca de los pequeños", recalca esta entidad. Tampoco se debe mojar el chupete en miel, zumos ni otras sustancias dulces pues esto incrementa mucho el riesgo de caries. La llamada caries del biberón se produce por la exposición frecuente de los dientes del niño a líquidos que contienen azúcares como la leche materna o de fórmula, los zumos de fruta y, en general, las bebidas azucaradas. "Los azúcares de estos

continúa ▶▶



La llamada caries del biberón se produce por la exposición frecuente de los dientes del niño a líquidos que contienen azúcares.



líquidos se fijan en los dientes y las encías del bebé y sirven de alimento para las bacterias que originan la caries", explican los expertos de Sanitas. "Los bebés acostumbrados a dormirse con el biberón en la boca tienen más riesgo de sufrir caries en los dientes de leche, ya que determinados ingredientes presentes en la leche como la maltosa, la glucosa, la sacarosa y la lactosa permanecen durante más tiempo en sus dientecitos", añaden. Así, subrayan que la caries del biberón es un problema grave que puede llegar incluso a provocar la pérdida de los dientes de leche. No obstante, señalan que se trata de un problema fácil de prevenir con una correcta higiene bucal; evitando que los niños se queden dormidos con un biberón con leche (los zumos y otros líquidos azucarados no deberían darse en biberón) y limpiando correctamente las tetinas y chupetes al menos una vez al día. También recomiendan "sustituirlas tan pronto como manifiesten signos de desgaste, ya que las gomas acumulan muchos azúcares y

restos de alimentos". En este sentido, la Sociedad Española de Odontopediatría aconseja "enseñar al bebé a beber de una taza normal, si es posible, entre los 12 y los 15 meses de edad porque así es menos probable que acumule el líquido alrededor de los dientes, como hace con el biberón". Los dientes de leche comienzan a aflojarse y a caerse alrededor de los seis años para dejar paso a los dientes permanentes. Cuando se mueven mucho, arrancarlos es una práctica relativamente común. Sin embargo, no es una buena idea. El odontólogo Iván Malagón explica que los dientes de leche sirven de referencia para los dientes permanentes. Por lo tanto, si se arranca ese diente, el definitivo puede perder la referencia, quedar sin erupcionar, salir torcido o comenzar a salir en otra zona y que los dientes adyacentes ocupen ese espacio. "Si ocurren este tipo de problemas, será necesario acudir a un odontólogo para que evalúe la situación de los dientes y corrija su posición mediante ortodoncia", manifiesta el especialista. [2]



Foto de Freepress

Un bebé necesita montones de cuidados y podemos pensar que la higiene bucodental no está entre los más importantes pues los dientes de leche de todas maneras se van a caer. Sin embargo, los especialistas en odontología pediátrica advierten de que esto es un error ya que los primeros dientes son esenciales para la salud de los dientes permanentes.

Nunca hay que probar la comida con los cubiertos con los que va a comer el bebé ni soplar sobre los alimentos para enfriarlos.