

Regreso a clases: consejos para la higiene bucal

Especialista de la Universidad de Talca explicó la relevancia de fomentar buenos hábitos desde temprana edad para asegurar una sonrisa saludable durante todo el año.

Estamos próximos al inicio del año escolar y las rutinas de higiene son importantes para la salud bucal de los niños. Así lo indicó la odontopediatra de la Universidad de Talca, Patricia Jiménez del Río, quien subrayó que es vital dar el espacio necesario a los estudiantes para que se cepillen los dientes durante la jornada escolar.

“En los niveles preescolares, los profesores y ayudantes suelen llevar a los pequeños a lavarse los dientes. Sin embargo, en los cursos superiores, esta rutina queda a merced de los estudiantes. Por ello, es crucial que los padres les envíen con cepillo y pasta dental, e incentiven la creación de grupos colaborativos entre amigos para que se recuerden mutuamente la importancia de este hábi-

to”, explicó.

Si los niños no tienen acceso fácil a un baño o cepillo de dientes, la académica Jiménez del Río recomendó llevar siempre una botella de agua, “ya que beber agua ayuda a limpiar los dientes y reducir la acidez en la boca. Consumir frutas y verduras crujientes, como manzanas, apio y zanahorias, también contribuye a la limpieza dental natural”.

No obstante, la odontopediatra destacó que es primordial que las escuelas promuevan kioscos saludables que ofrezcan alimentos bajos en azúcar y grasas saturadas. “La alimentación saludable es clave para mantener una buena salud bucal. Los padres pueden enviar colaciones saludables, como frutas frescas, frutos secos y alimentos caseros con bajo contenido



de azúcar”, indicó.

Mala higiene bucal: consecuencias

Entre los principales problemas dentales que pueden surgir debido a una mala higiene bucal están la gingivitis, el sarro y las caries. Al respecto, la experta

enfatizó que una correcta técnica de cepillado puede prevenir estos problemas. “La gingivitis, por ejemplo, se manifiesta con inflamación y sangrado de encías, pero puede mejorar con un buen cepillado”, precisó. Para prevenir estos proble-

mas, se recomienda que los niños se cepillen los dientes al menos dos veces al día: después del desayuno y antes de acostarse. Para aquellos con jornada escolar en la tarde, es fundamental el cepillado después del almuerzo.