

LA SALUD BUCAL DE LOS MÁS CHIQUITOS

Una boca saludable es el resultado de un trabajo continuo y responsable que comienza en la tierna niñez, y aún más, en la etapa de gestación de nuestros hijos. La boca de los pequeños cambia notablemente en los primeros años de vida y esas modificaciones deben estar supervisadas por especialistas. Ellos son los responsables de llevar a cabo los tratamientos necesarios y brindar la información adecuada de manera clara y sencilla sobre el abordaje que requerirá cada cuadro.

Los padres por su parte son los encargados de educar a los niños en la correcta higiene, reforzando el cepillado y periodicidad adecuadas. Con la colaboración de los profesionales de AMEBPBA, a continuación encontrarán detalladamente los cuidados a tener presente en cada etapa del desarrollo.

Consejos para los padres

En el período que comprende desde los primeros años hasta los 7 aproximadamente, los pequeños dependen de los adultos para una correcta higiene bucal a fin de que crezcan y se desarrollen con buena salud.





CONSEJOS DE UTILIDAD PARA LAS EMBARAZADAS

El embarazo es un período muy importante en el cual es fundamental tener en cuenta cuidados especiales para la salud de nuestra boca. Los cambios hormonales que se producen durante la gestación, facilitan la presencia de gingivitis, con signos como la inflamación de las encías, que pueden tornarse brillantes, rojizas y sangrantes. Si esta dolencia no es tratada, puede afectar los tejidos que insertan el diente al hueso y a su vez puede ocasionar partos prematuros y bebés de bajo peso.

- Es necesario concurrir al control desde el inicio del embarazo.
- Evitar el consumo excesivo de alimentos azucarados, especialmente durante la noche.
- Realizar una correcta higiene bucal, preferentemente tres veces por día, con pasta fluorada, y usar hilo dental para impedir la aparición de caries.

LA ALIMENTACIÓN ES PRIMORDIAL

Una dieta completa, variada, y en cantidades adecuadas, será fundamental para la salud de la mamá y el buen desarrollo del embarazo.



Alrededor del segundo mes de gestación ya comienzan a formarse las piezas dentales del bebé. Para ayudarlos a tener una dentadura sana, es aconsejable consumir diariamente lácteos, verduras, carnes magras, cereales y abundante agua.

Las consultas periódicas con los médicos especialistas, incluido el odontólogo, son importantes durante todo el embarazo.

• EN EL PRIMER TRIMESTRE

El profesional nos informará sobre los cuidados diarios para prevenir y controlar las caries dentales y la gingivitis, cómo realizar una correcta higiene bucal, y la dieta y fluoruros recomendados en esta etapa.

• EN EL SEGUNDO TRIMESTRE

Este es el momento del embarazo en el que se podrán curar caries y encías en sesiones cortas y con anestesia local. Si es necesario se podrán hacer radiografías con la seguridad adecuada para el bebé en gestación.

• EN EL TERCER TRIMESTRE

Los padres recibirán información de gran utilidad acerca del desarrollo dental del niño o niña y los cuidados de la boca antes de la aparición del primer diente.

• LACTANCIA

Amamantar al recién nacido es la forma de promover su salud y una excelente forma de asegurar un vínculo afectivo fuerte entre ambos.

El único alimento que debe recibir el bebé es el que proviene del pecho materno. Todo lo que él necesita lo obtiene allí. El calostro sobre todo, y la leche materna, son ricos en hormonas, enzimas y anticuerpos fundamentales para el niño, garantías de la mejor calidad de protección y alimentación posibles.

• CHUPETE

Es aconsejable incorporarlo cuando esté bien establecido el hábito del amamantamiento. Es importante higienizarlo con agua y detergente y luego enjuagarlo bien. No lo pongamos en nuestra boca para limpiarlo. Ni le agreguemos azúcar, miel o soluciones dulces para disminuir el riesgo de caries.

• HIGIENE BUCAL

Desde la aparición del primer diente del niño hay que limpiar las pequeñas piezas dentales con una gasa húmeda, dedil de silicona o cepillo dental pequeño, una vez al día.

A partir de los seis meses, con la incorporación de alimentos sólidos, es importante que la bebida elegida sea el agua y evitar el consumo de azúcar.



aconsejable que el especialista selle los surcos profundos que se presentan en las piezas dentarias, con el fin de evitar que las bacterias penetren en ellas y den comienzo a una carie.

Para mantenerlos sanos es necesario:

- ☞ Correcta higiene bucal.
- ☞ Buena alimentación.
- ☞ Uso de pastas dentales fluoradas con 3 cepillados bucales diarios con cerdas suaves.
- ☞ A partir de los 6 años los niños tienen dientes primarios y permanentes, por lo que es necesario realizar cepillados más profundos.
- ☞ Visitar al odontólogo periódicamente.

Si tomamos en cuenta estos sencillos consejos podremos ver crecer a nuestros hijos con más salud y una mejor calidad de vida.

CUIDADOS PARA LA SALUD DE LOS NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS

Hacia los 3 años se completa la dentición primaria o de leche, son muy importantes porque éstos conservan el espacio para los dientes definitivos.

En esta etapa, debemos incorporar el hábito del cepillado con una porción pequeña de crema dental con bajo contenido de fluor. Es primordial supervisar el cepillado para colaborar con ellos y que puedan aprender a realizarlo correctamente.

Es fundamental ser cuidadoso con el consumo de gaseosas, jugos y golosinas que incorporan los más pequeños de la familia. Hay que enseñarles a alimentarse de forma variada, colorida y nutritiva, respetando las cuatro comidas diarias, y evitando el consumo excesivo de dulces.

Los niños deben concurrir al odontólogo aunque sus dientes estén sanos.

MAYORES DE 6 AÑOS

A los 6 años aproximadamente aparecen los primeros molares permanentes. Estos crecen detrás de los dientes temporarios, no reemplazan a ningún diente y, si los cuidamos, estarán toda la vida. Como tratamiento preventivo es



Sr. Afiliado recuerde que en CABA cuenta con Prestaciones Odontológica Buenos Aires. Para solicitar turno comuníquese al Tel.: 4951 - 7264.

Si desea consultar odontólogos adheridos en el resto de la provincia llame al Centro de Atención Telefónica al Afiliado, de Lunes a Viernes de 9 a 19 hs. al 0810-222-6888

o consulte el buscador de profesionales adheridos en www.amebpba.org.ar

Gestión Pro Activa de la Salud

