

# Consejos de salud bucodental infantil

Es fundamental gozar de una buena salud bucodental a lo largo de nuestra vida, y la infancia es la etapa clave para adquirir unos buenos hábitos de higiene oral. A continuación daremos unas pautas para conseguir una correcta higiene dental de los niños y las niñas, adaptadas a las necesidades de cada edad.

## Etapas de la erupción dental

El desarrollo de la cavidad oral y los dientes temporales comienza en la etapa intrauterina, antes del nacimiento. La erupción dental, que se inicia en torno a los 6 meses de edad, se divide en diferentes etapas que pueden variar según la persona:

- **Del nacimiento hasta los 2 años:** Erupcionan los dientes temporales, que también se conocen como dientes de leche. Son 20 en total, 10 en el maxilar superior y 10 abajo en la mandíbula. Su erupción puede ocasionar el enrojecimiento e inflamación de las encías, alteraciones de sueño y aumento de la salivación.
- **Entre los 2 y 6 años:** Lo habitual es que al cumplir los 2 años y medio ya hayan erupcionado todos los dientes y muelas temporales. En este período ya no se producirá ninguna erupción más hasta la aparición de los dientes permanentes, a los 6-7 años.  
Los dientes temporales, además de permitir la masticación y ayudar en la pronunciación, sirven de guía para la erupción de los dientes permanentes y aguantar el espacio necesario. También tienen raíz aunque ésta desaparece a medida que se aproxima el momento de su caída y la erupción de su repuesto permanente.
- **Entre los 6 y 12 años:** Es la etapa de la dentición mixta, en la que conviven dientes permanentes y temporales. Las primeras muelas o molares definitivas salen por detrás, sin producir la exfoliación de ningún temporal, alrededor de los 6 años. Algunas muelas de leche no caerán hasta los 12 años.
- **A partir de los 12 años:** Entre los 12 y 14 años los niños y las niñas tienen completa la dentición permanente, a excepción de las muelas del juicio o terceros molares, que pueden existir o no, y que si erupcionan lo suelen hacer sobre los 18 y 25 años.



# Consejos de salud bucodental infantil

## Pautas de higiene oral según la edad

Todas ellas tienen como objetivo común eliminar la placa bacteriana o biofilm dental para prevenir la aparición de las dos patologías más frecuentes en la infancia, la caries y la gingivitis (inflamación y sangrado gingival). También se dan algunas pautas para prevenir, en la medida de lo posible, maloclusiones (alteraciones en la morfología de maxilares y la posición de los dientes).



**De 0 a 3 años:** Cuando los bebés todavía no tienen dientes, después de cada ingesta, se puede limpiar las encías con una gasa húmeda o unos dedos de silicona. El uso de anillos refrigerables para morder pueden ayudar a aliviar las molestias asociadas a la erupción de los dientes temporales, así como bálsamos específicos para la encía de los bebés.

Desde la aparición del primer diente es necesario que un adulto comience a cepillar los dientes. Se tiene que usar un cepillo pediátrico y pasta dental en una cantidad mínima de grano de arroz. Actualmente se recomienda que la pasta contenga 1000 ppm de flúor. La evidencia científica disponible ha demostrado la ineficacia frente a la protección de la caries de pastas con menor contenido de flúor y sin él.

Respecto al uso del chupete, no debe alargarse hasta más allá de los 3 años (lo ideal sería abandonar su uso cumplidos los 2 años) pues, además de alterar la posición de los dientes, puede producir malformaciones en los huesos de la cavidad oral (maxilar y mandíbula). Lo mismo es aplicable al hábito de succionar el dedo o el uso del biberón. A partir del año se recomienda introducir el uso de vasos adaptados para promover su uso y desincentivar el biberón.

**De 3 a 6 años:** En este período la dentición temporal está completa y es el momento idóneo para adquirir e integrar el hábito de cepillarse los dientes. Es recomendable que lo haga junto a un adulto que también se cepille, ya que por imitación adquieren el hábito con facilidad, o con algunos recursos que lo incentiven, como aplicaciones, juegos o canciones. El adulto, además de supervisar el cepillado, deberá ayudar a completarlo. En vez del tamaño de un grano de arroz, la cantidad de pasta de dientes fluorada debe ser similar al tamaño de un guisante y con concentración de 1000 ppm.

**A partir de los 6 años:** Esta es la edad que empiezan a erupcionar los dientes definitivos, un proceso que finaliza alrededor de los 12 años, excluyendo muelas del juicio.

A partir de esta edad se recomienda que la pasta dentífrica contenga 1.450 ppm de flúor, y su cantidad debe ser del tamaño de un garbanzo. Sin embargo, es aconsejable supervisar el cepillado de dientes por parte de un adulto hasta los 8 años aproximadamente cuando alcanzan la coordinación suficiente. Debe tenerse en consideración que se puede modular en función del grado de madurez, los hábitos adquiridos y el riesgo individual de caries. Igualmente, el uso de colutorios debería que ser prescrito en función de estas variables como tratamiento complementario, nunca como sustituto del cepillado. Se considera que a partir de los 6 años, los niños y las niñas controlan suficientemente los reflejos de deglución y escupir para utilizarlos con seguridad.