

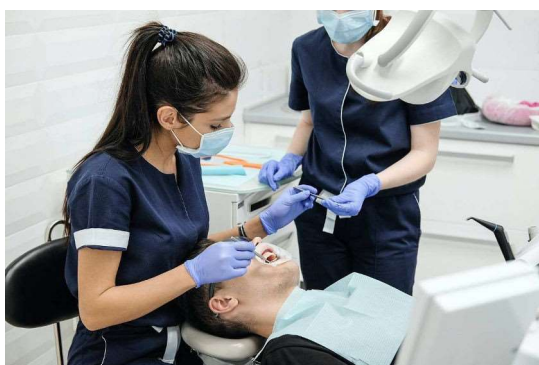
Consells de salut bucodental infantil

És fonamental gaudir d'una bona salut bucodental al llarg de la nostra vida, i la infància és l'etapa clau per adquirir uns bons hàbits d'higiene oral. A continuació donarem unes pautes per assolir una correcta higiene dental dels nens i nenes, adaptades a les necessitats de cada edat.

Etaques de l'erupció dental

El desenvolupament de la cavitat oral i les dents temporals comença en l'etapa intrauterina, abans del naixement. L'erupció dental, que s'inicia al voltant dels 6 mesos d'edat, es divideix en diferents etapes que poden variar segons la persona:

- **Del naixement fins als 2 anys:** Erupcionen les dents temporals, que també són conegudes com a dents de llet. Són 20 en total, 10 en el maxil·lar superior i 10 a baix a la mandíbula. La seva erupció pot ocasionar l'envermelliment i inflamació de les genives, alteracions del son i augment de la salivació.
- **Entre els 2 i 6 anys:** L'habitual és que en complir els 2 anys i mig ja hagin erupcionat totes les dents i queixals temporals. En aquest període ja no es produirà cap més erupció fins a l'aparició de les dents permanents, als 6-7 anys. Les dents temporals, a més de permetre la masticació i ajudar a la pronunciació, serveixen de guia per a l'erupció de les dents permanents i aguantar l'espai necessari. També tenen arrel encara que aquesta va desapareixent a mesura que s'aproxima el moment de la seva caiguda i l'erupció del seu recanvi permanent.
- **Entre els 6 i 12 anys:** És l'etapa de la dentició mixta, on conviuen dents permanents i temporals. Els primers queixals o molars definitius surten per darrere, sense produir l'exfoliació de cap temporal, al voltant dels 6 anys. Alguns queixals de llet no cauran fins als 12 anys.
- **A partir dels 12 anys:** Entre els 12-14 anys els infants tenen completa la dentició permanent, a excepció dels queixals del seny o tercers molars, que poden existir o no, i que si erupcionen ho acostumen a fer entre els 18 i 25 anys.



Consells de salut bucodental infantil

Pautes d'higiene oral segons l'edat

Totes elles tenen l'objectiu comú d'eliminar la placa bacteriana o biofilm dental per tal de prevenir l'aparició de les dues patologies bucodentals més freqüents en la infància: la caries i la gingivitis (inflamació i sagnat gingival). També es donen algunes pautes per prevenir, en la mesura del possible, maloclusions (alteracions en la morfologia dels maxil·lars i la posició de les dents).



De 0 a 3 anys: Quan els nadons encara no tenen dents, després de cada ingesta, se li poden netejar les genives amb una gasa humida o uns didals de silicona. L'ús d'anells refrigerables per mossegar poden alleugerir les molèsties associades a l'erupció de les dents temporals, així com bàlsams específics per a genives de nadons.

Des de l'aparició de la primera dent és necessari que un adult comenci a raspallar les dents. S'ha d'emprar un raspall pediàtric i pasta dentífrica en una quantitat mínima: la mida d'un gra d'arròs. Actualment es recomana que la pasta contingui 1000ppm de fluor. L'evidència científica disponible ha demostrat la ineficàcia enfront de la protecció de la càries de pastes amb menor contingut de fluor i sense ell. Respecte a l'ús del xumet, no ha d'allargar-se fins més enllà dels 3 anys (l'ideal seria abandonar el seu ús complets els 2 anys) doncs, a banda d'alterar la posició de les dents, pot produir malformacions en els ossos de la cavitat oral (mandíbula i maxil·lars). El mateix és aplicable a l'hàbit de succionar el dit o l'ús del biberó. A partir de l'any es recomana introduir l'ús de gots adaptats per promoure el seu ús i desincentivar el del biberó.

Dels 3 als 6 anys: En aquest període la dentició temporal està completa i és el moment idoni per adquirir i integrar l'hàbit de raspallar-se les dents. És recomanable que ho faci al costat d'un adult que també es raspalli, ja que per imitació adquireixen l'hàbit amb facilitat, o amb alguns recursos que ho incentivin, com ara aplicacions, jocs o cançons. Aquest adult a banda de supervisar el raspallat haurà d'ajudar a completar-lo. En comptes de la mida d'un gra d'arròs, la quantitat de pasta de dents fluorada ha de ser similar a la mida d'un pèsol i amb concentració de 1.000 ppm de fluor.

A partir del 6 anys: Aquesta és l'edat que comencen a erupcionar les dents definitives, un procés que finalitza al voltant dels 12 anys excloent els queixals del seny.

A partir d'aquesta edat es recomana que la pasta dentífrica contingui 1.450 ppm de fluor, i la seva quantitat ha de ser de la mida d'un cigró. Tanmateix, és aconsellable supervisar el raspallat de dents per part d'un adult fins als 8 anys aproximadament que és quan assoleixen la coordinació suficient. Cal tenir en consideració que es pot modular en funció del grau de maduresa, els hàbits adquirits i el risc individual de càries. Igualment, l'ús de col·lutoris hauria de ser prescrit en funció d'aquestes variables com a tractament complementari, mai com substitutiu del raspallat. Es considera que a partir dels 6 anys els infants controlen suficientment els reflexos de deglució i d'escopir per emprar-los amb seguretat.

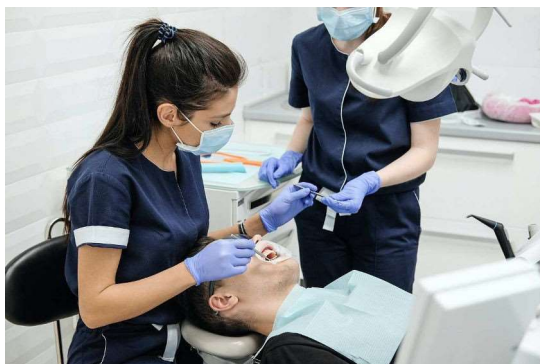
Consejos de salud bucodental infantil

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.