

ANTES DEL PRIMER DIENTE, YA CUIDAMOS LA SONRISA

★ Etapa 0 - 3 años

IMPORTANCIA DE LA HIGIENE BUCAL EN LA INFANCIA

ES ESENCIAL PARA GARANTIZAR UNA BUENA SALUD A LO LARGO DE LA VIDA

- Debe iniciarse antes de la aparición de los primeros dientes.
- Padres y cuidadores deben fomentar una **alimentación equilibrada y saludable**.
- Guiar a los niños en el **hábito del cepillado**.
- Crear un **"hogar dental"** desde el primer diente.



ANTES DEL PRIMER DIENTE

La **leche materna** ayuda a proteger la cavidad oral del bebé.

En caso de **lactancia artificial**, no es necesario limpiar las encías (sin dientes, no hay riesgo de caries).



¿CHUPETE?



- **Limitar su uso:** hora de dormir o para calmarlo, y retirarlo cuando esté tranquilo o dormido.
- **Tetina** pequeña, fisiológica y de silicona, y no mojar con **productos azucarados**.
- **No** prolongar su uso más allá de los **2 años**.

MI HOGAR DENTAL



Visitar la **clínica dental** cuando **aparezca el primer diente** o al cumplir el primer año, para:

- **Evaluar** el desarrollo oral, y **revisar** la higiene bucal.
- **Asesorar** sobre prevención.
- **Implementar** medidas preventivas, si hay riesgo de caries.

DESDE EL PRIMER DIENTE

1. Cepillar con un **cepillo pequeño y suave**, sin olvidar la **lengua y la higiene interdental**.
2. Usar una pasta que tenga **1000 ppm de flúor**, en cantidad equivalente a un **grano de arroz**.
3. **Dos veces al día:** en la mañana y, sobre todo, por la noche.
4. Durante al menos **2 minutos**.



BIBERÓN

- De boca ancha, tetina flexible y fisiológica, de silicona y flujo lento. Se aconseja el **método Kassing** para favorecer el ritmo fisiológico de succión, deglución y respiración.
- Sin azúcar u otra sustancia dulce, ni batidos, refrescos o zumos.
- Evitar el uso nocturno a partir de la erupción del primer diente.
- No dormir con el biberón, y **limitar su uso** a los **12-18 meses**.



PREVENCIÓN: EVITEMOS LA CARIES

- Cepillar desde la aparición del **primer diente**. Realizar la **técnica LL (Levantar el Labio)**, para limpiar la línea de unión entre encía y diente.
- Evitar el **uso nocturno de biberones** con leche o líquidos **endulzados**, y el uso de **chupetes endulzados**.
- Evitar la **lactancia nocturna prolongada** (materna y artificial)
- **No** introducir alimentos con **azúcares añadidos**.
- **Revisiones periódicas** en la clínica dental.



CRECE SONRIENDO

Consulta a tu **higienista dental**. Te acompaña desde la primera sonrisa.

Escanea el código para descargar esta guía.

BOCA a BOCA

Colegio Profesional de
Higienistas Dentales
de Madrid

www.higienistadental.madrid

