

Taller Sonrisas Brillantes

La falta de higiene, los malos hábitos alimenticios y el excesivo consumo de alimentos con alto contenido en azúcar, así como alimentos no dulces pero con azúcar añadido explican en buena medida las altas prevalencias de las patologías bucales que sufren los niños.

El caso más severo es el de las caries, que afectan a un 70 por ciento de los menores alrededor de los seis años. El 60%-90% de los escolares y casi el 100% de los adultos tienen caries dental en todo el mundo.

"Si a los cuatro años el 49 por ciento de los niños ya está con caries, estamos llegando tarde y haciendo algo mal"

Una higiene bucal adecuada empieza antes de que salgan los dientes. La AEPED recomienda:

Desde la salida del primer diente hasta los 3 años: pasta de dientes con 1000 ppm de flúor en las pastas de dientes. La cantidad equivalente a un granito de arroz o una raspadita sobre el cepillo

Entre los 3 años y los 5-6 años: pastas con 1000 ppm de flúor (La medida de un guisante)

Mayores de 5-6 años: Pastas con 1450 ppm de flúor (la medida de un guisante).



1. MÍNIMO DOS VECES AL DÍA Y TRES SI COMEN EN CASA

Hay que reforzarles que deben lavarse los dientes, mínimo 2 veces al día: después de desayunar y después de cenar. Y si están en casa para comer pues lo ideal es que también consigamos que lo hagan.

No tenemos que obligar a los niños a que se laven los dientes y mucho menos tiene que ser en castigo, está en nosotros conseguir que sea un hábito más o menos entretenido.

2. ENSEÑAR CON NUESTRO EJEMPLO

Una de las formas más sencillas de lograr que los niños se quieran lavar los dientes es que nos vean a los adultos hacerlo todos los días. Seguro que querrán seguir nuestro ejemplo y hacerlo por ellos mismos. Tenemos que hacerlo delante de ellos para que lo vean y nos imiten.

3. USA LA MOTIVACIÓN

Ponle cepillos y pastas de dientes adaptadas a su edad, que además sean vistosas y le llamen la atención. Ponlos siempre a su alcance y usa pasta de dientes con flúor, pediátrica y que no tenga sabores fuertes, para evitar que no quieran usarlas.

UN JUEGO PUEDE SER USAR UN RELOJ DE ARENA, UNA CANCIÓN O UN TEMPORIZADOR PARA MOTIVAR Y HACER BIEN EL LAVADO.

Departamento de Enfermería Escolar

Redvital Salud



