

RECOMENDACIONES DE HIGIENE Y CUIDADO DENTAL

Las recomendaciones actuales de la Sociedad Española de Odontopediatría respecto a prevención y tratamiento de la caries son:

• Higiene desde la erupción del primer diente temporal.

- Al menos dos veces al día (mañana y noche, por ejemplo) e idealmente, después de cada comida.
- Cepillo seco, adaptado a la edad y cómodo para bebé y para el manejo del adulto, que será quien realice el cepillado. Si se desea fomentar la autonomía, se puede hacer compatible con una buena higiene, teniendo por ejemplo adulto y bebé cada uno un cepillo o limpiando primero bebé y repasando con pasta después el adulto. El tiempo óptimo para el recambio del cepillo es de 3 meses o cuando las cerdas se abran.
- Utilizar pasta dentífrica fluorada de 1000 ppm (partes por millón de flúor).
- Cantidad de pasta como un grano de arroz o raspar el cepillo en la entrada del tubo hasta esa cantidad.
- En molares, o en cualquier espacio dental muy estrecho (sin diastemas) utilizar una vez al día al menos hilo dental (puede ser más cómodo con posicionadores tipo flossers o arcos dentales).
- Animar a escupir, no enjuagar, esto asegura que el flúor tópico se queda en el diente y minimiza el riesgo de ingestión. Igualmente, no tomar nada los siguientes 30 minutos.
- Priorizar el pasar por todas las superficies más o menos rápido a tener una técnica ideal, sin hacerlo pesado.

se pueden utilizar otros productos o flúor a diferentes dosis. En la consulta se individualiza cada caso.

• A partir de 3 años:

- El contenido de flúor de la pasta puede pasar si es necesario de 1000 a 1450 ppm.
- Cantidad de pasta como un guisante.
- Ir aumentando tiempo y mejorando técnica según se acepte.

• A partir de 6 años:

- Siempre al menos 1450 ppm de flúor en la pasta.
- El cepillado seguirá siendo realizado por un adulto hasta que tengan la destreza suficiente para esta tarea, algo que ocurre entre los 7-8 años.
- Aumentar tiempo y mejorar técnica.
- Desde que lo realicen solos, supervisar el cepillado hasta adolescencia.
- A partir de la aparición de dentición permanente, si se desea o se recomienda se pueden realizar enjuagues con flúor. Esperar al menos 10 minutos desde el cepillado.

En función del riesgo y de la capacidad de aceptación del posible tratamiento si hubiera que realizarlo, se pueden utilizar otros productos o flúor a diferentes dosis. En la consulta se individualiza cada caso.

