



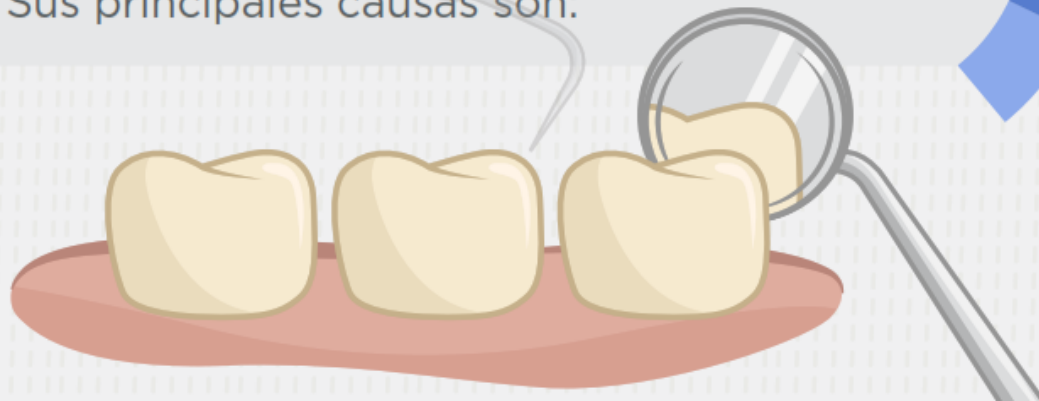
SALUD BUCAL



El cuidado dental es un hábito importante que se debe adquirir desde la infancia y perdura toda la vida. Gozar de una buena salud bucal, influye positivamente en la salud a nivel general. Como Promotor procura sensibilizar a los cuidadores sobre la importancia del cuidado dental de los niños desde la primera infancia.

Una de las enfermedades infecciosas más común en la infancia es **LA CARIES**, la cual puede generar dolor y problemas serios de salud, como infecciones oro-faciales que disminuyen la calidad de vida de los niños. Sus principales causas son:

- Higiene insuficiente
- Alimentación nocturna
- Alta ingesta de azúcares
- Ausencia o períodos cortos de lactancia materna



**SALUD BUCAL****Recomendaciones**

Las recomendaciones que puedes hacer a los cuidadores para prevenir este tipo de enfermedades son las siguientes:

Evitar:

- Utilizar el biberón para entretener o dormir al niño cuando está bebiendo jugos o infusiones endulzadas.
- La adición de azúcar o miel a la bebida.
- La persistencia del biberón después de los 12 meses de edad.

No:

- Dar besos en la boca del bebé.
- Los azúcares refinados durante los primeros 2 años de vida.

**Dentición**

Los dientes del bebé comienzan a salir entre los cuatro meses y el primer año de vida. Algunos bebés nacen con dientes, recuerda que el desarrollo de cada niño es diferente.

Los niños tienen una sensación de molestia o cosquilleo en las encías cuando comienzan a crecer los primeros dientes y es por eso que babean, quieren chupar o morder todo lo que esté a su alcance. En ocasiones se sienten inquietos y lloran, tienen dificultad para dormir o falta de apetito. La temperatura o la diarrea no son malestares asociados a la aparición de los dientes, la causa de esto es porque se llevan todo a la boca para calmar la sensación de molestia y eso puede causar una infección.

Como Promotor recomienda a los cuidadores:

Darle al bebé una mordedera para estimular las encías y facilitar la salida de los dientes, asegurándose que sea grande y resistente. Es importante mantenerla limpia.

Darle una zanahoria pelada y cruda para que la muerda, permaneciendo cerca vigilando que no se atragante.

Frotar suavemente sus encías con una gasa limpia para aliviar la comezón. No es recomendable usar algún licor, esto irrita y causa ardor. Retirar el exceso de baba para evitar irritación.

Evitar darle comida "chatarra" (refrescos, frituras, dulces).



SALUD BUCAL

Técnica de cepillado 0 a 12 meses



Cubrir el dedo índice con una gasa limpia y húmeda o con un dedal suave especial para limpieza bucal.



Si ya tiene dientes, frotarlos con suavidad y darle masaje también a la encía. Repetir esta acción varias veces.



Si se utilizó una gasa, es necesario tirarla a la basura. En caso del dedal, enjuagarlo con agua limpia.

Técnica de cepillado 13 a 18 meses



Pide que incline un poco su cabeza hacia atrás.



Utiliza un cepillo de dientes de cerdas suaves, y realiza el cepillado con suavidad.



Proporcionarle un poco de agua, de preferencia purificada por si llega a tragarla. Enseñarle a que tome un trago, se enjuague y escupa.



Técnica de cepillado 19 meses en adelante



Colocar al niño frente al lavabo, si es necesario que se suba a un banquito para que quede a la altura. Cuidar que sea seguro y acompañarlo en todo momento.



Darle al niño un cepillo dental de cerdas suaves con pasta dental. Colocar una pequeña porción (del tamaño de una gota).



Enseñarle la técnica de cepillado, de preferencia que sea frente a un espejo.



Enseñarlo a enjuagar el cepillo y que lo coloque con las cerdas hacia arriba.



Secar con una toalla su boca.



Cuidar que no se coma la pasta.



Cambiar el cepillo cuando se abran las puntas.