

# GUÍA DE SALUD BUCODENTAL INFANTIL

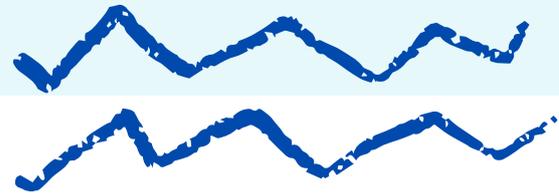
Desde el embarazo



**ortiz-vigón**  
SALUD Y ESTÉTICA DENTAL

Alda. Urquijo 2. 7º,  
48008 Bilbao - Bizkaia  
info@ortizvigon.com  
CITA: +34 944 158 902  
ortizvigon.com

# Sobre esta guía



La llegada de un bebé siempre despierta muchas preguntas en cuanto a sus cuidados y salud, y la salud bucodental de nuestros pequeños no es para menos.

Por nuestra consulta pasan muchas madres y padres con dudas que hemos querido recopilar en una breve guía y así informar desde el rigor y amor por nuestra profesión. Además, hemos recogido las últimas recomendaciones de la Sociedad Española de Odontopediatría para hacerla más didáctica.

Much@s nos escribís por Instagram con consultas y queremos que sigais haciéndolo para que esta guía crezca, sea útil y llegue al máximo de hogares.

Muchísimas gracias a los que nos seguís.

Si acabais de aterrizar en nuestra comunidad nos podéis hacer llegar vuestras preguntas aquí



@clinicaortizvigon

# Embarazo y salud bucodental

## *¿Cuándo empiezan a formarse los dientes de leche?*

A partir de la sexta semana de embarazo y siguen desarrollándose hasta erupcionar en la boca. Por ello, la alimentación de la embarazada es vital en esta fase; cualquier problema de salud de la madre o del bebé durante este periodo podría afectar la estructura de los dientes temporales. Por ejemplo, problemas de salud que requieran la ingesta de medicamentos pueden tener efecto en la formación de los dientes del bebé por lo que aconsejamos consultarlo.



## **MUY IMPORTANTE GINGIVITIS DE EMBARAZO**

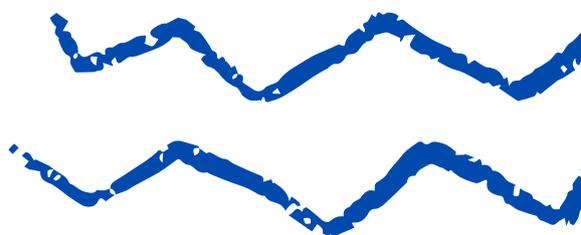
**La gingivitis y la periodontitis, generadas por la acumulación de bacterias en las encías y otros tejidos blandos, pueden llegar a causar partos prematuros o dificultar el embarazo. Realizarse una higiene bucal y acudir a la revisión con el dentista puede evitarlo.**

## *¿Y los dientes permanentes?*

Aproximadamente los dientes permanentes comienzan su formación desde el final del embarazo hasta los 3 años, sin embargo no erupcionan hasta los 6 años que nacen los primeros molares definitivos, conocida como la 'muela de los 6 años'.

## *¿Debo tomar complementos de fluor durante el embarazo?*

No. Solo, enjuagues o geles con flúor de uso tópico se ha demostrado que son beneficiosos.



# Mitos sobre la lactancia

*¿Es importante la lactancia para el desarrollo de la boca de mi bebé?*

Si, es muy importante por tres factores:

1. La succión que hace el bebé en el pecho es esencial en su desarrollo y también para el de su boca. Y la lactancia en general proporciona al bebé seguridad y placer.
2. Las maloclusiones (morder mal) se dan más a menudo en pequeños alimentados desde una edad temprana con biberón.
3. La leche materna proporciona aquellos anticuerpos necesarios para la defensa de su organismo.

*¿Dar el pecho más de 12 meses ocasiona caries?*

No tiene por qué, si bien es cierto que la leche materna al contener lactosa, al igual que el resto de azúcares diríamos que es cariogénica. La aparición de caries además de estar relacionada con el azúcar ingerido, tiene otro factor clave que es la falta de limpieza de los dientes.

Por eso aconsejamos que si estais dando el pecho y lo haceis a demanda a la noche, simplemente limpiéis los dientes y/o encías al bebé después de la toma.

*¿Es compatible la lactancia con tratamientos que requieran anestesia?*

Durante el periodo de lactancia el único inconveniente es tener que coordinar las tomas del bebé con la anestesia, ya que no es recomendable dar pecho durante las horas en las que la anestesia está presente en el cuerpo por riesgo de traspaso al bebé. Para las madres lactantes, solemos recomendar, en caso de que sea posible, extraer previamente leche para dársela al bebé durante las horas posteriores al tratamiento. Hasta que se haya eliminado la anestesia será necesario desechar la leche que se produzca.

# Hábitos saludables

*¿Qué tipo de chupete es más recomendable?*

El chupete debe tener tener una tetina anatómica y ser de silicona, ya que el de latex podría producir alergias.

*¿Puede alterar el chupete la forma de la boca y nacimiento de los dientes de leche?*

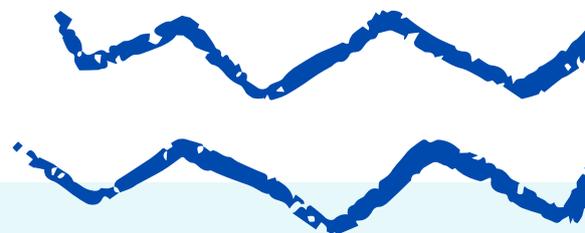
La *Sociedad Española de Odontopediatría* si bien no recomienda el uso del chupete, tampoco lo contraindica ya que reconoce su efecto analgésico.

Por ello, en caso de utilizarlo, **limita su uso hasta los 24 meses** porque mas allá en el tiempo, puede provocar alteraciones en la posición de la lengua que afecten al correcto desarrollo de los maxilares dando lugar a problemas de mordida. Hasta los 24 meses, los efectos provocados suelen ser reversibles y se corrigen espontáneamente una vez eliminado el hábito.

## MUY IMPORTANTE

**Evita mojar el chupete en sustancias dulces (como azúcar o miel) ya que esta práctica puede producir **caries del biberón**.**

Caries que se produce por el exceso de azúcares en la alimentación y que resulta en un proceso de desmineralización de la superficie dental por acumulación de bacterias.



## ¿Qué pasa con el biberón?

Ante el uso del biberón los odontopediatras recomendamos limitarlo a los **12-18 primeros meses de vida** y ante la erupción del primer diente, evitar el biberón nocturno, porque en el caso de hacerlo es importante la limpieza bucal del bebé para evitar futuras caries.

- Por este mismo motivo, no se debe añadir azúcar, cereales (azucarados) al biberón, **ni dar bebidas azucaradas como el zumo**, ya que afectan no solo a la posibilidad de producir caries sino para garantizar una alimentación equilibrada.
- Por último, el biberón debe tener un orificio similar al flujo de los senos maternos para que la succión sea la necesaria.
- Es importante adecuar la dieta a la masticación desde el primer momento. Seguir las recomendaciones de pediatras para que las comidas de los bebés se adapten a la capacidad de masticación de cada edad. Especialmente desde el momento que tenga dientes, se debe promover la masticación activa.



# Higiene bucal por edades

## LOS PRIMEROS MESES



Antes de la aparición del primer diente de leche los expertos recomiendan limpiar las encías y la cavidad bucal con una gasa y agua.

## DE 6 MESES A 3 AÑOS



Cepillar con un cepillo suave pediátrico. La recomendación para peques entre 6 meses y 3 años es cepillarse los dientes un mínimo de 2 veces al día con una pasta dental de 1000 partes por millón (ppm) de flúor en cantidad mínima; esto es tamaño "grano de arroz" y luego extenderla por las cerdas.

## DE 3 A 5 AÑOS



Cepillarse los dientes un mínimo de dos veces al día con pastas dentales de 1000 ppm de flúor, aproximadamente el tamaño de un guisante.

## DESDE LOS 5 AÑOS



Desde los 5 años, es recomendable cepillarse los dientes de nuevo dos veces al día como mínimo, con una pasta que contenga 1450ppm de ión flúor de nuevo en cantidad guisante. El tiempo de cepillado no cambia y debe ser de 2 minutos.

### *Pasta dental*

- Es preferible emplear una pasta de dientes con Arginina al 1.5% y Zinc.
- No se debe dejar chupar o ingerir pasta dental directamente del tubo, ya que hay riesgo de fluorosis si se hace.
- Después del cepillado se deben escupir los restos de pasta dental, pero no enjuagar con agua ni con otros líquidos.

# Consejos sobre el cepillado

## HASTA LOS 3 AÑOS

Siempre supervisado por un adulto.  
Cepillado horizontal



## DE 3 A 6 AÑOS

Se añaden movimientos circulares y de barrido desde la encía.



## A PARTIR DE LOS 9 AÑOS

La forma correcta de cepillarse debe estar consolidada en su rutina de higiene diaria.



*Divertido y en familia (> de 3 años)  
Lávate los dientes con ellos y pon una  
canción para saber que le dedicais al  
menos 2 minutos al cepillado.*

### *¿Qué cepillo usamos?*

Se recomienda un cabezal pequeño y la dureza media, en la farmacia nos aconsejarán sobre el modelos que requiere cada edad. Además, igual que para los adultos, es importante renovarlo cada 3-4 meses o antes si las cerdas están deterioradas.

### *¿Cuándo empezar a usar hilo dental?*

En cuanto salen las primeras muelas, al principio necesitan la supervisión de un adulto, hasta que ellos aprendan y puedan hacerlo de forma autónoma.

# *Su primera consulta*

- Siempre antes o en el primer cumpleaños.
- Esta consulta asusta mucho a los progenitores, pero es fundamental para prevenir futuras patologías y establecer una rutina bucodental saludable.
- En la primera consulta se comprueba que los dientes vayan erupcionando correctamente y sin caries.
- Es muy importante entender que llevamos al bebé al dentista para que no tenga caries, no para curarlas



# *Otra consulta a anotar es...*

- Cuando erupcionan los primeros molares definitivos, a los 6 años, se da otro hito importante en el desarrollo de los pequeños que hay que controlar. Por ello, es muy importante acudir a la primera consulta de ortodoncia.



# Caries de primera infancia

La boca libre de caries en la infancia está directamente relacionada con una boca sana en la edad adulta. Por ello es vital cuidar los dientes de leche, pensando en el presente y en el futuro. Además, cuando se produce una infección en los dientes de leche, los dientes permanentes que se encuentran justo por debajo, se pueden ver afectados.

Por ello es muy importante mantener una buena higiene dental en los más pequeños, desde la erupción de los primeros dientes de leche, además de controlar la alimentación evitando el exceso de azúcares. Una mala alimentación puede afectar a la formación del esmalte de los dientes permanentes.

## ¿Cómo prevenir?

- La caries de primera infancia es más agresiva y tiene peores secuelas en los dientes temporales y entre los 13 y los 24 meses de edad.
- El primer indicio de caries de primera infancia se conoce como la lesión de la "**mancha blanca**".

**Una vez al mes**, como mínimo, se recomienda explorar el estado de la boca del bebé **levantando el labio superior** y verificando que no aparecen **marcas blancas semicirculares** o con forma de **media luna** en la parte delantera de los dientes.

En caso detectar alguna de estas manchas o cambios de pigmentación se debe **acudir al dentista** de inmediato.



# Traumatismos cómo actuar

Es la causa de visita al odontopediatra más frecuente, tras las caries, y es normal que genere preocupación. Los traumatismos suelen afectar de manera más común a los dientes anteriores (incisivos), ya que están más expuestos ante situaciones como caídas o golpes.

## CUANDO UN DIENTE SE SALGA DE SU SITIO

Cuando un diente **avulsione – salga de alveolo o de su lugar en boca** – es importante saber cómo proceder. En este tipo de casos es aconsejable llamar de urgencia a la clínica y acudir lo antes posible. Se recomienda que no pase más de 1 hora antes de que sea atendido por un dentista, si el diente no es de leche.

- Lo primero es guardar la calma y tener en cuenta si es un diente de leche o temporal. Un diente temporal no debe reimplantarse por lo que no tiene tanta urgencia.
- Luego debemos encontrar el diente y evitar tocar su raíz, cogerlo por la parte del diente que vemos en la boca (conocido como corona). Si el diente está sucio, lavarlo con agua corriente 10 segundos.
- Aunque se puede volver a colocar el diente en su sitio, se recomienda buscar tratamiento de urgencia y mientras mantener el diente guardado en un vaso de leche o suero, o entre saliva, guardado en el interior de la mejilla. Especialmente evitar guardarlo en agua.



## FRACTURAS

En caso de fracturas en el diente a causa de una caída o impacto, es importante acudir a revisión con el odontopediatra para confirmar la gravedad de la lesión con la mayor brevedad posible. El tratamiento y el pronóstico será diferente si solo afecta al esmalte o llega a afectar a la pulpa. Podemos apreciar a simple vista una rotura, pero es importante valorar si la lesión ha alcanzado el nervio del diente.

## *¿Qué puede pasar con los dientes que sufren traumatismos?*

Puede ocurrir que tras un golpe la tonalidad del diente cambie, es un efecto común tanto en dientes de leche como en dientes permanentes. Si no hemos sido conscientes del golpe, ésta es la señal de alarma más habitual.

Para evitar que la lesión derive en una infección, la cual puede exteriorizar mediante una fístula (puntito blanco que veremos en la encía), es importante la atención por parte de un especialista y un control riguroso los siguientes meses.

## *Control de la evolución del diente*

Si el diente afectado es permanente, es importante tenerlo monitorizado para detectar cuanto antes posibles complicaciones como necrosis pulpares o reabsorciones radiculares, lo cual podría derivar en la pérdida de la pieza. Controlar minuciosamente la evolución no va a evitar que sufra complicaciones, pero sí que hará que éstas se detecten lo antes posible.

**Además, en el caso de los dientes de leche que se han perdido de forma prematura, debe llevarse un control exhaustivo para evitar que se pierda el espacio necesario para la erupción del diente definitivo.**

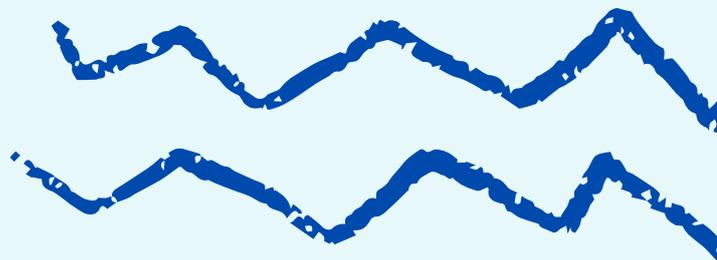
## *Cuidados tras sufrir el traumatismo dental y acudir al dentista*

Cepillarse los dientes después de cada comida con un cepillo suave y enjuagarse con clorhexidina al 0,1% dos veces al día durante una semana, es beneficioso para prevenir el acumulo de placa y de restos de alimentos.

Cuando sufrimos traumatismos dentales es importante tener en cuenta nuestra dieta en los siguientes días. Lo ideal es mantener una dieta blanda durante aproximadamente 15 días.



nos vemos



**ortiz-vigón**  
SALUD Y ESTÉTICA DENTAL

[ortizvigon.com](http://ortizvigon.com)