

El Centre Dental Francesc Macià analiza la importancia de los hábitos de higiene bucodental para los más pequeños de 0 a 2 años

Establecer buenos hábitos de higiene bucodental en los más pequeños, desde el nacimiento y hasta los dos años, es clave para lograr una boca sana y libre de patologías a lo largo de toda la vida

Esto no solo involucra la prevención de caries, sino también la prevención y corrección de posibles maloclusiones y otros problemas derivados de malos hábitos tempranos, que pueden influir en el crecimiento y desarrollo de los maxilares.

Lo importante es ser conocedor de cómo y cuándo comenzar estos hábitos, la importancia de la lactancia materna para el desarrollo dental y maxilar, y cómo las familias pueden promover una correcta salud bucodental para sus hijos.

La prevención de maloclusiones en bebés

Las maloclusiones son problemas en la alineación de los dientes y la mordida, y su origen puede remontarse a los primeros años de vida. Desde una etapa muy temprana, ciertos hábitos y condiciones pueden influir en el crecimiento adecuado de los maxilares y en la futura alineación dental. Detectar y prevenir estos problemas a tiempo es fundamental para evitar tratamientos complejos en el futuro.

La lactancia materna como factor preventivo

La lactancia materna desempeña un papel muy importante en el desarrollo adecuado de la boca y maxilares del bebé. La succión que realiza el bebé al alimentarse del pecho materno ayuda a desarrollar la musculatura orofacial, fortaleciendo los músculos implicados en la masticación, la deglución y la respiración. Este esfuerzo, necesario en la lactancia materna, promueve un crecimiento equilibrado del maxilar superior e inferior y disminuye el riesgo de maloclusiones en la infancia.

Hay que tener en cuenta que la lactancia materna hasta al menos los seis meses de vida reduce el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL), además está comprobado que la lactancia materna reduce la incidencia de hábitos como la succión del pulgar o el uso prolongado del chupete, que, si se alarga en el tiempo, pueden alterar el desarrollo dental y mandibular.

Prevención de malos hábitos en los primeros años de vida

Los hábitos orales, como la succión del pulgar, el uso del chupete o el biberón durante períodos prolongados, pueden ser perjudiciales si se mantienen más allá de los 18 meses. Estos hábitos tienden a desplazar los dientes hacia adelante y a generar una fuerza constante que puede modificar la posición del maxilar y la forma del paladar, ocasionando problemas de mordida abierta, mordida cruzada o apiñamiento dental.

Para prevenir estas complicaciones, es aconsejable:

Limitar el uso del chupete: El chupete puede ser útil en los primeros meses para calmar al bebé (se recomienda como factor protector del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante), pero es ideal retirarlo antes de los 18 meses para evitar cambios en la estructura maxilofacial.

Evitar la succión del pulgar: Si el bebé presenta este hábito, es importante distraerlo con otros objetos y evitar que esta costumbre se mantenga.

Usar biberones anatómicos: Los biberones anatómicos están diseñados para adaptarse a la estructura oral del bebé y minimizar la posibilidad de malformaciones.

Además, es esencial contar con el apoyo de un odontopediatra que pueda asesorar a las familias sobre estos hábitos y el momento ideal para retirarlos.

Higiene bucodental en bebés de 0 a 6 meses

En los primeros seis meses de vida, aunque aún no hay dientes visibles, la higiene bucal y la estimulación de las encías siguen siendo importantes. Durante esta etapa:

Estimulación temprana: La limpieza de las encías también sirve como estimulación temprana de la boca del bebé, ayudando al desarrollo de la sensibilidad oral y preparándolo para una futura rutina de cepillado.

Higiene bucodental entre los 6 y 12 meses

Con la aparición de los primeros dientes, generalmente alrededor de los seis meses, se debe iniciar una rutina de limpieza con cepillo infantil.

Cepillado de los primeros dientes: Utiliza un cepillo de cerdas suaves y adecuado para la edad del bebé, limpiando dientes mientras se separa el labio para asegurarnos de que llegamos a todas las superficies.

Uso de pasta dental: Se recomienda una cantidad mínima de pasta dental con flúor (1000 ppm), del tamaño de un grano de arroz, para ayudar a proteger los dientes de la caries, aunque debe supervisarse para evitar que el bebé la trague. No obstante, hay que tener en cuenta que el flúor se queda adherido a la superficie de los dientes y, por tanto, no hay riesgo de intoxicación para el bebé.

Evitar la caries de biberón: Es importante intentar que el bebé se duerma con el biberón, ya que el azúcar presente en la leche materna o fórmula puede acumularse en los dientes y producir caries. En estos casos se recomienda cepillar los dientes después de cenar y esperar mínimo 30 minutos antes del biberón o de la toma materna.

Higiene bucodental en niños de 1 a 2 años

Entre el primer y segundo año, el niño y la niña suele tener varios dientes y se va acostumbrando a la rutina de higiene bucodental.

Establecer una rutina diaria: Es fundamental realizar el cepillado asistido por adultos de los dientes al menos dos veces al día, especialmente antes de dormir.

Enseñar la importancia de no tragar la pasta dental: Aunque a esta edad es complicado, los padres y las madres pueden comenzar a enseñarle al niño y/o a la niña que no debe tragar la pasta dental.

Visita al odontopediatra: La primera visita al dentista se recomienda que se realice con la aparición del primer diente. Durante esta visita, la odontopediatra realizará una revisión general y proporcionará recomendaciones sobre el cuidado dental en casa.

La importancia del papel de las familias en la creación de hábitos de higiene bucodental

Los padres y las madres desempeñan un papel crucial en la creación de estos hábitos. A continuación, se sugieren algunas prácticas que pueden ayudar:

Ser un modelo a seguir: Los niños aprenden por imitación, por lo que, si ven a sus padres cepillarse los dientes, es más probable que deseen hacerlo también.

Hacer del cepillado un juego: Para los más pequeños, el cepillado puede convertirse en un juego divertido. Usar canciones o cuentos breves puede hacer que el niño se involucre en la actividad.

Realizar la primera visita en una clínica empática con los bebés: las primeras visitas deben ser agradables para el bebé, así que es vital cerciorarse de que en la clínica a la que se va a realizar la visita hay una profesional especializada en la atención en niños y niñas de 0 a 3 años de edad.

Incorporar buenos hábitos de higiene bucodental y prevenir posibles maloclusiones desde una edad temprana es la mejor inversión en la salud bucal de un niño. A través de prácticas de higiene constantes, una dieta equilibrada, y evitando malos hábitos orales, las familias pueden asegurarse de que sus hijos crezcan con una boca sana y libre de cualquier tipo de patología. En el Centre Dental Francesc Macià, ofrecen atención odontológica especializada para los más pequeños, ayudando a las familias en cada etapa del desarrollo bucal y proporcionando asesoramiento para que estos primeros años sean el cimiento de una vida de salud dental.

Datos de contacto:

Oriol Marquès

edeon

931929647

Nota de prensa publicada en: [Sant Cugat del Vallès](#)

Categorías: [Medicina Cataluña Infantil Odontología Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>