

CÓMO SENTIR TU mejor versión a cualquier edad



SALUD BUCODENTAL EN BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

La boca de un bebé es donde empiezan las sonrisas, las risas y las primeras palabras. Mantenerla sana les ayuda a crecer, conectar y explorar su nuevo mundo con alegría.

SALUD BUCODENTAL EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Unos dientes fuertes y sanos ayudan a los niños y adolescentes a comer bien, hablar con claridad, descubrir nuevos sabores e irradiar confianza a medida que crecen.

HITOS DE LA BOCA

NACIMIENTO DEL BEBÉ

Las yemas dentales ya se están formando bajo las encías.

6 MESES

Suele aparecer el primer diente.

2 AÑOS Y MEDIO

Ya han salido los 20 dientes de leche (dentición primaria).

6 AÑOS

Empiezan a salir los dientes permanentes.

12 AÑOS

La mayoría de los dientes permanentes han salido (excepto las muelas del juicio).

BUENOS HÁBITOS PARA UNA BOCA Y VIDA FELICES

- Limpiar suavemente las encías del bebé con una gasita o toallita limpia y húmeda al menos dos veces al día, sobre todo después de las tomas y antes de irse a dormir.
- Empezar a visitar al dentista con regularidad en cuanto aparezca el primer diente o cuando el bebé cumpla el primer año.
- Cepillar los dientes durante dos minutos, dos veces al día, usando una cantidad muy pequeña de dentífrico fluorado (del tamaño de un grano de arroz). Es importante que una de las veces sea antes de irse a dormir.
- Reforzar los buenos hábitos bucodentales cada día.
- A los tres años, pasar a cepillar los dientes dos veces al día con una cantidad de dentífrico del tamaño de un guisante.
- Beber en un vaso normal en vez de en un vaso de aprendizaje antigoteo para proteger los dientes.
- Supervisar el cepillado de dientes dos veces al día con dentífrico fluorado hasta que el niño lo pueda hacer bien solo. Es importante que una de las veces sea antes de irse a dormir.
- Visitar al dentista con regularidad para controlar el crecimiento de los dientes y su alineación.
- Animar a los niños a comer alimentos sanos y a evitar bebidas y *snacks* azucarados.
- Proteger los dientes al practicar deportes de contacto o montar en bicicleta mediante un protector bucal bien ajustado.

CONSEJOS CLAVE QUE TODO EL MUNDO DEBERÍA SABER

¿CUÁL ES EL TIPO DE DENTÍFRICO Y DE CEPILLO DE DIENTES MÁS EFICAZ PARA MANTENER LA SALUD BUCODENTAL?

Dentífrico: los niños pequeños (desde el nacimiento hasta los 6 años) deben usar dentífrico fluorado que contenga al menos 1000 ppm de flúor. Para los niños de 7 años o más, el dentífrico debe tener entre 1000 y 1500 ppm de flúor.

Cepillo de dientes: usar un cepillo de dientes manual o eléctrico. La calidad del cepillado depende de la manera en que se use el cepillo, independientemente de si es manual o eléctrico. El cepillo debe ser de cerdas suaves o medias.



CÓMO SENTIR TU mejor versión a cualquier edad

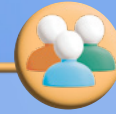


SALUD BUCODENTAL EN ADULTOS

Nuestra sonrisa forma parte de quienes somos. Una boca sana favorece a todo el cuerpo y hace que los momentos cotidianos sean más alegres, ya sea compartiendo una comida, charlando con un amigo o compartiendo risas con nuestros seres queridos.

21 AÑOS O MÁS

Los terceros molares (muelas del juicio) son las últimas piezas en hacer acto de presencia, si bien no le salen a todo el mundo.



SALUD BUCODENTAL EN LA VEJEZ

Unos dientes y encías sanos nos ayudan a mantenernos bien, a disfrutar de nuestras comidas favoritas y a conservar nuestra independencia para poder vivir la vida al máximo, con una sonrisa.

TERCERA EDAD

La pérdida de piezas dentales no es una parte inevitable de la vejez. Con un cuidado adecuado, los dientes pueden durar toda la vida.

HITOS DE LA BOCA

BUENOS HÁBITOS PARA UNA BOCA Y VIDA FELICES

- Mantener una buena higiene bucodental y visitar al dentista con regularidad, siguiendo con los hábitos saludables adquiridos años antes.
- Es necesario proteger nuestra sonrisa evitando el tabaco, limitando el alcohol, reduciendo el azúcar y siguiendo un estilo de vida saludable.
- Las mujeres embarazadas deben tener un especial cuidado, ya que los cambios hormonales pueden afectar a la salud bucodental. Durante el embarazo es importante hacerse una revisión dental.
- Proteger los dientes al practicar deportes de contacto o montar en bicicleta mediante un protector bucal bien ajustado.

- Aprender más sobre los riesgos de salud bucodental que aparecen con la edad, como la sequedad bucal, y tomar las medidas necesarias para prevenirlos. Cabe destacar que algunos medicamentos y afecciones sistémicas también pueden afectar a la boca, por lo que es necesario hablar con el dentista o médico si hay algún cambio.
- Visitar al dentista con regularidad para mantener dientes y encías sanos. Si hay retracción de encías, se puede pedir que se prescriba un dentífrico con alto contenido de flúor, ya que puede ayudar a prevenir la caries radicular.
- Disfrutar de alimentos sanos y variados.
- Mantener una buena higiene bucodental y disfrutar la vida al máximo.

CONSEJOS CLAVE QUE TODO EL MUNDO DEBERÍA SABER

¿REALMENTE ES NECESARIO LIMPIAR ENTRE LOS DIENTES?

Sí, deberíamos limpiar entre los dientes a diario para eliminar la placa y las partículas de comida a las que no llega el cepillo de dientes; así, ayudamos a prevenir la enfermedad gingival, la caries dental y el mal aliento. Los padres y madres deben empezar a ayudar a sus hijos a usar hilo dental en cuanto haya dos dientes contiguos que empiezan a tocarse. A medida que los dientes de leche dan paso a los dientes definitivos, hay que seguir ayudando a nuestros hijos a limpiar entre los dientes con hilo dental o cepillos interdentales. Los adolescentes y los adultos deben mantener este hábito todos los días para proteger su sonrisa y mantener una boca sana durante toda la vida.

RESUMEN DE CONSEJOS DE SALUD BUCODENTAL CLAVES PARA TODO EL MUNDO

¡Una sonrisa sana hace que la vida sea mejor! Es importante cepillarse los dientes durante dos minutos, dos veces al día, con dentífrico fluorado, visitar al dentista con regularidad y reducir el consumo de alimentos y bebidas azucarados, a cualquier edad. Para obtener los mejores beneficios para la salud, hay que intentar mantener los azúcares libres (los que se añaden a los alimentos y bebidas) por debajo del 10 % de la ingesta energética diaria, y por debajo del 5 % si es posible. Se deben programar revisiones dentales según las necesidades personales y preguntar al dentista con qué frecuencia se debe acudir.

