
Cómo hacer un buen cepillado dental

¿Por qué es importante?

Sabemos que mantener [una buena higiene oral](#) es el factor más importante para evitar [la caries](#) y las enfermedades de las encías.

Siendo realistas, en nuestra sociedad, evitar por completo el consumo de [dulces y golosinas](#) en los niños a veces no es posible. Por ello, debemos centrar nuestros esfuerzos en intentar que:

- Los coman todos juntos, de una vez, en un momento concreto, no de forma continua a lo largo de todo el día.
- Inculcarles el hábito de cepillarse los dientes después de comerlos.

¿Cómo realizarlo correctamente? Normas básicas

La limpieza adecuada es el factor más importante para el cuidado de los dientes.

- Se deben cepillar los dientes tras cada comida y siempre antes de acostarse.
 - Los niños deben usar un cepillo dental suave.
 - Un cepillado dental correcto debe durar al menos 2 minutos.
 - Hay que cepillar todos los dientes. Para no olvidarse de ninguno es útil:
 - Dividir imaginariamente la boca en cuatro cuadrantes
 - Seguir siempre el mismo orden
1. Cepilla las superficies masticatorias con movimientos de delante hacia atrás
 2. Cepilla la cara externa de los dientes, comenzando por la zona más próxima a la encía
 - De arriba a abajo cuando limpiemos la arcada superior
 - De abajo a arriba cuando limpiemos la arcada inferior.
 3. Cepilla las superficies internas de los dientes, que es donde más se acumula la placa
 4. Por último, hay que cepillar la lengua, el paladar y la superficie interna de las mejillas.



*Imágenes con licencia *Creative Commons* obtenidas de <http://clasedemariajose.blogspot.com.es/> Editadas para usar solamente la imagen

¿Cuándo debo empezar con la limpieza de la boca de mi hijo?

- Limpiar la boca del niño es tan importante como lavarlo. [Cuanto antes](#) se empiece con la higiene oral, mejor.
- Antes de que salgan los dientes masajea sus encías con una gasa o paño limpio humedecido en agua. En esta época el bebé disfruta de la manipulación de su boca.
- Desde que comienzan a salir los primeros dientes la limpieza de la boca se hace aún más importante. Puedes seguir haciéndolo con una gasa humedecida en agua o con un cepillo dental infantil de cerdas suaves. Debes realizarlo al menos dos veces al día.

¿Cuándo debo comenzar a lavarle los dientes con pasta?

El uso de pasta de dientes fluorada con contenido en fluor 1000 ppm está recomendado desde el primer año de vida. A partir de los 3 años, podrá usarse pasta con contenido en fluor 1000-1450 ppm.

¿Qué cantidad de pasta dental se recomienda?

En los más pequeños (hasta los 3 años) la cantidad aconsejada será del tamaño de un grano de arroz y a partir de esa edad el tamaño de un guisante.

¿Se recomienda el uso del hilo dental en los niños?

Cuando salgan las muelas, se recomienda pasar el hilo dental entre ellas antes de dormir.

¿Cómo puedo enseñarle?

A los niños les encanta imitar lo que hacen los mayores. Límpiase los dientes con él. Eres su mejor ejemplo.

A los niños les encanta jugar. Para despertar su interés, busca la forma de que se lo tomen como un juego.

Enséñale a hacerlo bien: Dedicándole el tiempo necesario y siguiendo el mismo orden.

Hasta los 8 años el niño no tiene la habilidad motora suficiente para hacer un cepillado efectivo.

Hay que dejar que intenten hacerlo ellos: Mientras sean pequeños hasta los 8 años no tendrá la habilidad para hacerlo por sí sólo, pero poco a poco irán adquiriendo su independencia.

En los niños mayores y hasta la adolescencia, no debemos dejar de seguir supervisando el cepillado, sobre todo el nocturno y asegurarnos que lo han hecho bien.

Recuerda, el cepillado dental en los niños pequeños lo realizamos para proteger sus dientes de leche, pero también para crear unos buenos hábitos que mantenga el resto de su vida.

Lee más...

- [Cepillado de los dientes](#) (con vídeo). *En Familia*. Asociación Española de Pedestría

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

¡Vamos a cepillarnos bien los dientes!

Ana Cubero Santos. Pediatra. CS El Progreso. Badajoz
M.Ángeles Ferrer Garcia. Higienista dental. Área Salud Badajoz.

www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 29-01-2015

Última fecha de actualización: 30-01-19

Autor/es:

- [Ana Cubero Santos](#). Pediatra. Centro de Salud "El Progreso". Badajoz
- [Angeles Ferrer Garcia](#). Higienista dental. Área Salud de Badajoz. Badajoz.

