

Los primeros dientes aparecen alrededor de los seis meses, pero los primeros dientes pueden tardar hasta un año en salir. El niño promedio tiene una veintena de dientes completos a los tres años de edad.¹

Dientes de Leche

Los dientes de leche tienen una función muy especial. Ellos actúan como marcadores de lugar para los dientes adultos. Los dientes de leche ayudan a mantener rectos los dientes permanentes. Algunos niños pierden los dientes de leche antes de tiempo, lo que puede desequilibrar sus futuros dientes. Esto puede causar dientes torcidos ya que no hay nada que impida que los dientes nuevos se muevan hacia el espacio vacío creado por ese espacio recién hecho. Si los espacios permanecen, entonces sus dientes posteriores se desplazarán cuando se junten y pueden crear problemas de por vida con las articulaciones de la mandíbula si no se corrigen con brackets.^{2,3,4}

Las personas con buena salud bucal tienen menos probabilidades de sufrir:

- Cardiopatía
- Diabetes
- Huesos Débiles
- Trastornos de la Alimentación
- Enfermedad de Alzheimer

Enseñar Buenos Hábitos de Cepillado

- **Empiece** cuando el primer diente esté por encima de la línea de las encías.
- **Cepille suavemente** con una pasta dental especialmente formulada para los dientes sensibles de los bebés.
- Asegúrese de **usar la cantidad correcta de pasta de dientes**, que para un niño pequeño no debe ser más grande que un grano de arroz.
- **Conviértalo en una rutina**, como el libro de cama, la rutina de cepillado.⁶
- **Cepille dos veces al día** para desarrollar buenos hábitos. Deje que se cepillen los dientes ellos mismos después de que usted haya hecho un cepillado a fondo.
- Use **hilo dental** suavemente tan pronto como dos dientes se toquen, lo suficiente para quitar cualquier cosa atascada.⁷
- Aumente la cantidad de pasta de dientes a una cantidad del **tamaño de un guisante cuando su hijo cumpla tres años.**⁷
- La mayoría de las pastas dentales para bebés y niños pequeños no contienen flúor, un ingrediente que combate las caries. Aunque el flúor es esencial, **no utilice pasta de dientes que contenga flúor** antes de estar seguro de que su hijo puede cepillarse los dientes sin tragarlo.³ El flúor puede causar problemas estomacales y puede hacer que su hijo se sienta mal, vomite o tenga diarrea si lo ingiere. Si se ingiere una cantidad excesiva de pasta de dientes con flúor, puede haber problemas más graves y los padres deben llamar al servicio de información toxicológica al 1-800-222-1222 para que les aconsejen un tratamiento.
- **Enseñe a su hijo a enjuagarse y escupir** después de cada cepillado para evitar la fluorosis (manchas blancas que aparecen en los dientes como consecuencia de un exceso de flúor).
- **Ponga un temporizador de dos minutos** o ponga una canción favorita para animar y enseñar a su hijo a cepillarse el tiempo suficiente.

Visitas al Dentista

La primera cita con el dentista de su hijo puede reservarse entre la aparición del primer diente y su primer cumpleaños. Cuando su hijo tenga su primera cita, el dentista comprobará que la boca de su hijo se está desarrollando bien para su edad.^{9,10}

Lleve a su hijo al dentista si:⁴

- Ve una **mancha negra** en el diente de su hijo.
- Se queja de **dolor de dientes**, un signo común de caries.
- Si se **rompe un diente** por caídas, golpes en la cara o juegos bruscos. Si se le cae un diente, manténgalo húmedo e intente volver a colocar el diente en el orificio y evite manipular la raíz, pero solo si su hijo entiende que no debe tragárselo. También puede colocar el diente en leche o pedirle a su hijo que lo sujete bien entre los dientes y las encías. Llame inmediatamente a su dentista.
- **En caso de dientes rotos o astillados**, enjuague la boca de su hijo con agua tibia y aplique una compresa fría para reducir la hinchazón. Llame a su dentista y él le aconsejará que hacer luego.
- Es habitual que los niños se muerdan la lengua o el labio. Una compresa fría es beneficiosa. Si sangra mucho, llame a su médico.

Prevención de las Caries

- **Limite el azúcar no esencial**, como los refrescos, los dulces, los cereales azucarados y los alimentos procesados.¹²
- **No acueste a su hijo con un biberón**, a menos que sólo contenga agua.¹³

Recursos incluyen:

1. American Dental Association. Dientes de Leche. Encontrado en <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/b/baby-teeth>, Consultado el 11-15-2018.
2. Sandilands, T. Colgate. Mantenedores de espacio para la pérdida prematura de dientes. Encontrado en <https://www.colgate.com/en-us/oral-health/cosmetic-dentistry/early-orthodontics/space-maintainers-for-premature-tooth-loss>,
3. John Harmon, MD. Entrevista.
4. American Dental Association. Concerns. Encontrado en <https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/concerns>, Consultado el 11-15-2018.
5. Mayo Clinic. Salud en el Adulto. Found at <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/dental/art-20047475>, Consultado el 11-15-2018, actualizado en Noviembre 1, 2018.
6. American Academy of Pediatrics. Cepillo, libro, cama: cómo estructurar la rutina nocturna de su hijo. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/oral-health/Pages/Brush-Book-Bed.aspx>, Consultado el 11-16-2018, actualizado en Junio 7, 2014.
7. WebMD. Cepillado e hilo dental de los niños. Encontrado en <https://www.webmd.com/oral-health/guide/brushing-flossing-child-teeth#1>, Consultado el 11-15-2018.
8. Control de Intoxicaciones. Mi hijo se comió la pasta de dientes. Encontrado en <https://www.poisson.org/articles/2015-dec/toothpaste>, Consultado el 11-15-2018.
9. American Dental Association. Primera visita al dentista. Encontrado en <https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/first-dental-visit>, Consultado el 11-15-2018.
10. Eddis, Y. El miedo al dentista pediátrico: El papel de los padres. Encontrado en <https://www.colgate.com/en-us/oral-health/basics/dental-visits/dental-fear-of-the-pediatric-dentist-the-parents-role-0414>, Consultado el 11-15-2018.
11. NHS Scotland. Bebidas para una dentadura sana del bebé. Encontrado en <http://www.child-smile.org.uk/parents-and-carers/birth-to-3-years-old/drinks-for-healthy-baby-teeth.aspx>, Consultado el 11-15-2018.
12. American Academy of Pediatric Dentistry. Encontrado en http://www.aapd.org/aapd_offers_tips_that_scare_away_cavities_and_promote_a_healthy_holiday/, Consultado el 11-15-2018, updated February 1, 2010.
13. American Dental Association. Caries del biberón. Encontrado en <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/b/baby-bottle-tooth-decay>, Consultado el 11-15-2018.