



## MEDIDAS DE SALUD BUCAL RECOMENDADAS PARA MENORES DE 3 AÑOS

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

### HIGIENE ORAL

- Ideal: comenzar la limpieza de las encías desde el nacimiento, aprovechando el momento de bañarse. Utilizar una gasa humedecida con agua.
- Obligatorio: comenzar la limpieza con la erupción del primer diente. Utilizar una gasa humedecida con agua.
- Niños menores de 2 años: higiene bucal y pasta con flúor (cantidad equivalente a un grano de arroz y pasta entre 500 ppm. y 1000 ppm. de flúor).
- Pasar el hilo dental entre las zonas de contacto de molares.

### DIETA Y NUTRICIÓN

- Ideal: lactancia materna hasta el sexto mes y no dar azúcares antes de los dos años.
- Disminuir la alimentación nocturna con la erupción del primer diente o hacer la higiene bucal después de la alimentación nocturna.
- Evitar el uso del biberón con líquidos que no sean agua.
- Eliminar alimentos con sacarosa entre comidas. Si no es posible, hacer la higiene bucal inmediatamente después.
- Reducir la ingesta de bebidas carbonatadas, bollería, etc.

### TRANSMISIBILIDAD

- Evitar la transmisión vertical de bacterias orales: no compartir utensilios con el recién bebé (cepillos dentales, cucharas, etc.).
- No enfriar la comida soplando sobre la cuchara del bebé ni darle besos en la boca durante los primeros años de vida.

### VISITES AL ODONTOPEDIATRA

- Hacer una consulta al odontopediatra no más tarde del primer año de vida. Si es posible, asistir a una clínica especializada en odontopediatría para conocer la odontología para bebés.