Tips para el Cuidado dental

Hecho por:

Lopez Daniel
Parra Natalia
Peña Nicolas
Plata Valentina
Ruiz Maria Jose
Sastre Katerine

Unisanitas
M1062



El cuidado dental en los niños es fundamental para prevenir caries, dolor e infecciones que pueden afectar su bienestar y alimentación. Además, los hábitos de higiene que se aprenden en la infancia favorecen una buena salud oral a lo largo de la vida.

Higiene oral



1 Primeros años de higiene

- La higiene desde la primera infancia es fundamental para proteger la salud y formar hábitos que acompañan a los niños durante toda su vida.
- La mala higiene causa enfermedades que pueden prevenirse.
- Manos limpias, baño diario y cepillado dental previenen enfermedades.



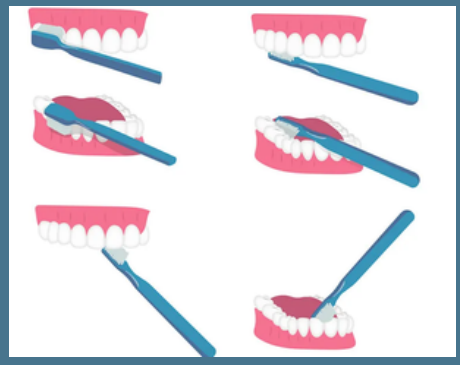
2 Tecnica de cepillado

TECNICA

es la técnica de Fones o circular, que consiste en realizar movimientos circulares amplios con los dientes cerrados (rueditas) para remover placa, masajeando encías y limpiando muelas con barridos suaves. Se recomienda la supervisión adulta hasta los 8-10 años

3. Frecuencia

Los niños deben cepillarse los dientes al menos dos veces al día, siendo el cepillado antes de dormir el más crítico para prevenir caries. Se recomienda realizarlo durante 2 o 3 minutos y, idealmente, después de cada comida principal



4 Control en el consumo de azucares

Disminuir el consumo e azucares es una de las medidas mas importantes para prevenir la caries dental

Buenas opciones



Leche


Agua



Yogurt


Frutas


Verduras

Limita estos


Bebidas azucaradas



Dulces



Papas


Cafe


Postres

No es solo una decisión alimentaria, sino un acto de cuidado hacia la salud y el bienestar de los niños, que protege su sonrisa y previene problemas futuros.

5 Visita al odontologo

CARA 1 El cuidado adecuado de los dientes incluye examenes rutinarios

Se recomienda la primera visita al odontólogo

ANTES DEL 1ER AÑO DE VIDA



Recuerda que las visitas regulares permiten la detección temprana de problemas que puedes prevenir

6 El flúor en los

CUÁNDO SE INICIA Desde que sale el primer diente.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Hace los dientes más fuertes.
- Previene las caries.
- Protege la sonrisa.

RECOMENDACIONES

- Cepillarse 2 veces al día.
- Usar poca crema dental con flúor.
- No tragar la crema.
- Cepillarse con ayuda de un adulto.





SUPERVISA A TU NIÑO

- Los niños menores de 6-8 años requieren supervisión activa durante el cepillado, ya que no tienen la destreza suficiente para hacerlo solos
- Los papás deben revisar y ayudar hasta que el niño aprenda a hacerlo correctamente
- Utiliza hilo dental cuando existen dos dientes juntos que impiden la limpieza con el cepillo

