

Salud dental

¿Cómo cuidar nuestros dientes?

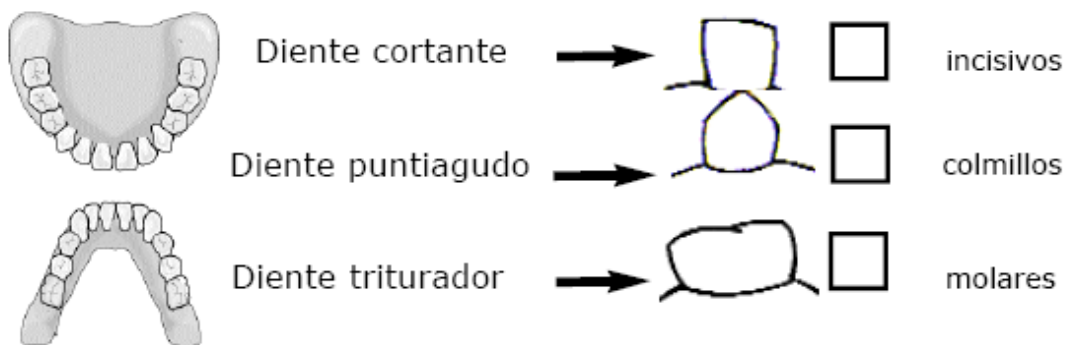
La salud dental debe empezar desde la infancia e inculcarle a nuestros hijos el hábito del lavado de dientes antes y después de las comidas ,uso del hilo dental, la alimentación debe ser rica en productos lácteos, vitamina A, C y D, evitar el abuso de productos azucarados.

¿Qué debemos evitar?

Ante todo en los niños que toman biberón, no dejar que se duerman con el biberón en la boca, ya que los jugos de frutas o la leche puede producir erosión del esmalte del diente y producir lo que se conoce como “caries del biberón” que destruye los dientes de leche.

¿Cuándo salen los dientes?

1. Incisivos inferiores - 5 a 12 meses
2. Incisivos superiores – 7 a 10 meses
3. Laterales superiores e inferiores – 9 a 12 meses
4. Primeros molares superiores e inferiores – 12 a 18 meses
5. Caninos (colmillos)superiores e inferiores – 18 a 24 meses
6. Segundos molares superiores e inferiores – 24 a 30 meses



¿Cuándo ir al odontólogo?

Se recomienda que la primera visita se haga a los 3 años de edad, si no presenta ningún problema antes y luego cada 6 meses para la limpieza dentales.

¿Qué hacer si su hijo (a) recibe un golpe en sus dientes?

Si su hijo ha recibido un golpe en su dentadura, lo primero que tiene que observar es, si le ha caído, roto, aflojado o se ha movido algún diente. Si se ha caído , tome el diente sin lavarlo y colóquelo en un vaso con leche tibia y acuda al odontólogo de inmediato para su recolocación .

¿Cómo se previene las caries?

1. Ante todo el cepillado de dientes antes y después de las comidas.
2. Limpieza dental por su odontólogo cada 6 meses.
3. Evitar que nuestros hijos lleven en su lonchera los dulces, pastillas , galletas y jugos azucarados , reemplazarlo por frutas, vegetales, pan, cereal, lácteos.
4. Usar pasta de dientes con flúor.



¡ Recuerda cepillar tus dientes antes de dormir ¡