



FICHAS FAMILIAS

Cuidando la salud bucal en familia





¿Por qué es importante la salud bucal?

La salud bucal es un aspecto fundamental para el bienestar de niños y niñas. Gracias a dientes, mejillas, labios y lengua, los niños y niñas pueden comer, sonreír y hablar. El buen cuidado dental comienza antes de que los primeros dientes aparezcan. Solo porque no los podemos ver, no significa que no estén ahí. Los dientes empiezan de hecho, a formarse en el segundo trimestre del embarazo. Al nacer, los niños y niñas ya tienen 20 dientes primarios formándose en sus maxilares (huesos de la cara donde se forman y alojan los dientes).

Las familias desempeñan un rol crucial en la formación de hábitos saludables para la salud bucal. En este sentido, los hábitos asociados a la alimentación saludable, la higiene bucal y el uso adecuado de chupetes y mamadera son importantes para la prevención de enfermedades como:

- La caries: Enfermedad crónica caracterizada por

provocar la desmineralización y destrucción de los tejidos del diente.

- Enfermedades gingivales (que afectan las encías) y periodontales que afectan las estructuras de soporte del diente.
- Las anomalías dentomaxilares: Grupo de alteraciones del desarrollo de los maxilares y de la posición de los dientes, alguna de las cuales son prevenibles.



¿Cómo cuidar la salud bucal de niños y niñas?

Para cuidar la salud bucal, es fundamental que las familias tomen acciones respecto a hábitos asociados a su alimentación, la higiene bucal y el uso de chupetes y mamaderas.

Alimentación saludable

El azúcar de jugos, formulas o leche que se queda en los dientes por horas, es uno de los principales factores de riesgo de la caries dental y otras enfermedades bucales. Es por esto que es fundamental construir buenos hábitos de alimentación, que acompañen todas las acciones que como familia tienen para cuidar la salud bucal de sus hijos e hijas. Para ello, se debe considerar:

- **Evitar el consumo de líquidos azucaradas:** los jugos de frutas y bebidas azucaradas hacen daño a los dientes de niños y niñas. Desde el nacimiento, y hasta los 2 años, se recomienda que niños y niñas no consuman líquidos

azucarados. Después de eso se debe limitar su consumo al mínimo, limpiando los dientes y encías luego de consumirlos. El cepillado de dientes con pasta con flúor debe iniciarse cuando aparezca el primer diente.

- **Limitar el consumo de alimentos altos en azúcar:** algunos alimentos pueden pegarse a los dientes de los niños y niñas, aumentando el riesgo de caries. Los alimentos pegajosos pueden ser gomitas, dulces, barras con miel, etc. Trate de limitarlos y prefiera alimentos frescos sin sellos **ALTO EN**.
- **Promover el consumo de agua:** el agua es la bebida más saludable para niños y niñas. Además, en las zonas urbanas, el agua potable contiene flúor, que ayuda a prevenir la caries dental (excepto en las regiones de Biobío y Ñuble).

Higiene Bucal

¿Cuándo y cómo podemos empezar a cuidar de estos dientes?

- La higiene bucal comienza desde los primeros meses de vida.
- En periodo de lactancia, cuando aún no han salido los dientes, cada vez que la guagua tome leche a algún otro alimento, se deben limpiar las encías con un paño suave, limpio y humedecido con agua potable.
- Empiece a cepillar con pasta con flúor en cuanto salga el primer diente. Se recomienda empezar a lavar con un cepillo de filamentos suaves, con cabeza pequeña, adecuada al tamaño de la boca de niños y niñas. Cepilla dos veces al día, usando agua y un poco de pasta fluorizada (concentraciones de flúor de 1000 a 1500 ppm).
- Cuando niños y niñas aún no saben escupir, la cantidad a utilizar es similar a un grano de arroz o pintando la punta de cepillo. Cuando aprenden a escupir, aumentar la cantidad de pasta a un tamaño similar a una arveja. Es importante no exceder esta cantidad de pasta.



Cantidad mínima de pasta de dientes
(grano de arroz)



Cantidad máxima de pasta de dientes
(grano de arveja)

Para revisar si la pasta es fluorizada puedes buscar de la siguiente manera:



- Una vez que empiece la dentición (aparición de dientes) de su hijo o hija, se puede tratar de aliviar las molestias masajeando las encías con un dedo limpio o con una toalla limpia y húmeda. También puede pedir a su médico una recomendación sobre un mordedor seguro. Normalmente, la salida de los dientes no causa fiebre, irritaciones de la piel ni diarrea. Si su guagua tiene estos síntomas, consulte en un Centro de Salud.
- Su guagua debe tener su primera visita en cuanto salga su primer diente o antes de cumplir su primer año. Así se podrá explicar las técnicas de cepillado y los cuidados de salud bucal de acuerdo a la edad. Estas visitas pueden diagnosticar problemas de forma temprana, así como, generar la costumbre de visitar al dentista y no tener miedo mientras van creciendo. Consulte por el ingreso al Programa Cero en el centro de Atención Primaria.
- Es importante mantener los dientes de leche sanos, ya que aunque se cambian desde los 6 o 7 años en adelante, ayudan a los niños y niñas a comer, hablar y mantener espacio para sus dientes adultos.



- Alrededor de los 2 años, tu hijo o hija puede aprender a escupir mientras se cepilla. No es necesario darle agua para que lo haga. Para permitir que el efecto del flúor permanezca por más tiempo en la boca es importante no enjuagarse con agua.
- La limpieza debe ser acompañada por una persona adulta, motivando a los niños y niñas a realizarla progresivamente de manera autónoma.
- Así mismo, el cepillado, junto a otros hábitos de higiene, puede ser una oportunidad para relacionarse positivamente con los niños y las niñas. Busca espacios y tiempos que te permitan acompañar a tu hijo o hija en este proceso.
- Es importante que las limpiezas se realicen después de cada comida de manera habitual y cotidiana, al menos dos veces al día y además siempre en la noche, después de la última comida.



Selección de cepillo de dientes

- Se recomienda contar con un cepillo de cabeza pequeña con filamentos de nylon suaves y extremos redondeados.
- Marcar con el nombre o algún distintivo, asegurando que cada niño y niña tenga su propio cepillo sin que lo compartan con otra persona.

Técnica de cepillado y supervisión (Técnica circular o de Fones)

- Con los dientes juntos, cepillarlos todos en círculos, como ruedas de bicicleta.
- Cepillar las muelas, en las partes que se mastica, con movimientos de arrastre de atrás hacia delante.
- Cepillar la lengua. Si el niño o niña muestra resistencia para cepillarse la lengua, se recomienda no forzarlo y permitir que lo haga en la medida que lo tolere.

Cada niño y niña puede seleccionar el lugar de inicio y final del cepillado, lo importante es que limpien todas las superficies de todos los dientes.

¿Cómo podemos prevenir las caries?

Las caries aparecen cuando restos de comida se quedan en los dientes después de comer. Esto empieza a dañar el esmalte, que es la capa que protege a los dientes de las caries, hasta que un espacio o cavidad se forma.

Así podemos ayudar a que las caries no aparezcan:

- Empezar con hábitos de salud bucal temprano: Enseñarles a los niños y niñas a lavar sus dientes al menos dos veces al día con pasta fluorizada.
- Limitar o evitar algunos alimentos: comidas azucaradas, jugos, dulces (especialmente dulces pegajosos), que pueden dañar el esmalte y provocar caries. Si tus hijos e hijas consumen alguno de estos, pueden ofrecerle enjuagar su boca o lavar sus dientes después de comer para remover el azúcar.

Uso de chupetes y mamaderas

El uso de chupetes está presente en nuestra vida

cotidiana, sin embargo, es importante tomar en cuenta las siguientes recomendaciones para su buen uso y el cuidado de los dientes de niños y niñas:

- No se recomienda, en general, el uso de chupete en el primer mes de vida. Esto podría llevar a la confusión al succionar el pezón correctamente, afectando cómo se van a formar los dientes.
- Si los niños y niñas rechazan el uso del chupete de manera reiterada, no se debe forzar su uso bajo ninguna circunstancia.
- Si los niños y niñas están llorando, es importante primero buscar las razones que lo puedan estar provocando, no uses el chupete para callar el llanto.
- Asegurarse que su uso sea sólo de vez en cuando y comenzar su retiro antes de los dos años.
- Si al momento de dejar el chupete, se observa que la niña o niño comienza a chuparse el dedo, es preferible volver al chupete porque lo primero es mucho más dañino.
- Nunca untar el chupete con azúcar, miel o bebidas azucaradas, tampoco debe ser usado por personas adultas u otros niños y niñas.

- Se puede ofrecer el uso de chupete al momento de irse a dormir, cuidando que no sea un uso forzado. Una vez que los niños y niñas estén durmiendo, se debe sacar.
- Respecto al uso de mamaderas, tener en consideración que, al momento de terminar de tomar leche, no se siga usando. No debe ser un reemplazo del chupete.
- En el caso de que niños y niñas se duerman con una mamadera en su boca mientras les están dando de comer, trate de limpiar sus encías con una toalla suave y limpia. Esto ayuda a sacar azúcar y bacterias que pueden causar caries. Evite poner a su guagua a dormir con una mamadera.
- Cuide su propia salud bucal y evite limpiar los chupetes o mamaderas con tu propia boca.



Prestaciones de apoyo orientadas a la salud bucal:

Programa Sembrando Sonrisas

Dirigido a niños y niñas entre los 2 y 5 años, 11 meses y 29 días, que participan en educación parvularia en establecimientos priorizados de JUNJI, Fundación Integra, municipales y particulares subvencionados, de servicios locales de educación y escuelas especiales. Este programa brinda un beneficio para todas las niñas y niños, que permite acceder a un plan gratuito de salud bucal. Cada año, equipos especializados visitan los establecimientos educativos para promover hábitos de higiene y alimentación, así como la prevención de caries. Dentro de sus acciones el programa contempla:

- Examen de salud bucal.
- Educación preventiva.
- Entrega de pastas y cepillos de dientes.
- Aplicación dos veces al año de barniz de flúor.

Programa CERO Infantil

Dirigido a niños y niñas desde los 6 meses. A este programa se puede acceder a través del CESFAM más cercano a la casa y busca mantener en control con enfoque odontológico a la población infantil, promoviendo hábitos saludables y disminuir los factores de riesgo de caries en niños y niñas. También busca mejorar el acceso a medidas de prevención y control precoz según riesgo odontológico. El ingreso al programa debe realizarse por profesionales odontólogos/as e implica:

- Examen de salud
- Aplicación de pauta con enfoque de riesgo odontológico
- Estrategias de prevención

GES Salud Oral para niñas y niños de 6 años

Para los programas GES, se tiene acceso a través del sistema de salud (Fonasa o Isapre). En el caso de Fonasa se accede a través del CESFAM más cercano a la casa, y en el caso del sector privado, se deben acercar a la Isapre para ser asignado al lugar de atención de su hijo o hija de 6 años. La atención odontológica incluye examen de salud bucal, diagnóstico, refuerzo educativo y la entrega de un set de higiene oral (cepillo y pasta dental), prevención específica a través de la colocación de sellantes, la aplicación de flúor en barniz y rehabilitación a través de obturaciones si así lo requiere.



Recursos de apoyo

Para más información puedes consultar recursos de:

CNT- video Mazapán animado: lávate los dientes. Descripción: la pandilla de amigos se rebela contra sus padres y madres, se niegan a comer saludable y a lavarse los dientes.	https://cntvinfantil.cl/videos/lavate-los-dientes/
Cápsula Chile Crece Más: La importancia de la salud bucal, niños y niñas de 0 a 6 meses.	https://www.youtube.com/watch?v=iuJriAKbMrU&list=PLZ-s8G76BEYVs6mGq2lm3mxhCLnYHMDB_&index=1
Cápsula Chile Crece Más: Sabes cómo cuidar la salud bucal de tus hijos/as, menores de 2 años.	https://www.youtube.com/watch?v=k47exNDtaiA&list=PLZ-s8G76BEYVs6mGq2lm3mxhCLnYHMDB_&index=3
Cápsula Chile Crece Más: Aprendamos sobre el cepillado de dientes en niños y niñas mayores de 2 años.	https://www.youtube.com/watch?v=rfn1B5yroPM&list=PLZ-s8G76BEYVs6mGq2lm3mxhCLnYHMDB_&index=2
Salud Oral Integral para niños y niñas de 6 años.	Ficha de acceso, atención y beneficios GES 6 años
Plataforma educativa promoción y prevención en Salud Bucal.	MINSAL: Promoción y Prevención en Salud Bucal
Herramientas para la Promoción de la Salud Bucal.	Herramientas para la Promoción de la Salud Bucal – DIPRECE (minsal.cl)



parvularia.mineduc.cl