

Cómo enseñar a los niños a cuidar sus dientes según expertos de La Clínica Dental

90% de los adolescentes y niños tiene caries: Asociación Dental Mexicana (ADM). Mantener una boca saludable es cuestión de disciplina y constancia, hábitos que se adquieren desde la niñez y que los padres deben inculcar de la mano de los especialistas, el cuidado dental desde temprana edad previene inconvenientes futuros

La Asociación Dental Mexicana (ADM) recomienda llevar al niño con el odontopediatra desde que aparece el primer diente, para revisar que estos vengan en buen estado, además, permite a los niños adaptarse a las herramientas que suele tener un odontólogo en el consultorio y familiarizarse con el cepillo dental para llevar a cabo su higiene.

Dicha asociación recomienda a los padres cepillar los dientes del menor hasta los seis años. Después, el niño podrá comenzar a cepillar sus dientes con la supervisión de un adulto.

En La Clínica Dental han notado que los padres asumen que los dientes de leche no requieren gran cuidado, argumentando que finalmente estos se caerán, pero esta afirmación es errónea, afecta considerablemente la dentadura del infante en su adultez. La primera dentición es la guía para los dientes permanentes, es muy importante cuidarla y conservarla con buena salud.

En México, el 90% de los adolescentes y niños tiene caries por consumir alimentos altos en azúcares y colorantes, de las cooperativas escolares, causando daño a los dientes y la salud. Para evitar estos problemas, especialistas de La Clínica Dental comparten una serie de recomendaciones junto con la Asociación Colgate:

Pasta de dientes con bajo nivel de Flúor: Se recomienda utilizar una pasta aprobada por la ADM. La porción favorable es agregar una cantidad del tamaño de un chícharo.

Cepillado al menos dos veces al día: Lo ideal es que se cepillen los dientes tres veces al día, de no ser posible, sí deben ser una por la mañana y una por la noche, siendo esta la más importante debido a que las bacterias que se alojan en la boca actúan especialmente durante las horas de sueño.

Utilizar hilo dental: A partir de los cuatro años los padres pueden comenzar a utilizar hilo dental con sus hijos. A los ocho los menores podrán utilizarlo por ellos mismos.

Técnica del cepillado: No existe una técnica estándar para el cepillado de los dientes. Pero, en conjunto con el odontopediatra se valora la mejor forma de cuidar los dientes del menor.

Además, es recomendable que los niños tengan una dieta balanceada, evitando el consumo de almidones o azúcares. Entre los alimentos que se recomiendan están:

Sandiwch saludable: puede ser de pan integral, jamón de pavo, queso panela o Oaxaca, lechuga, aguacate y jitomate. Es importante evitar embutidos, ya que estos son altos en grasas y porosos, lo que ayuda a que permanezcan en los dientes y ensucien o dañen a éstos si no se tiene una higiene adecuada después de consumirlos.

Frutas y verduras: Es recomendable que los menores ingieran verduras y frutas en su día a día, para esto se puede poner dentro del lunch un poco de jícama, zanahoria, pepino rayado, ya que estos son nutritivos y sanos.

Beber agua natural: en las escuelas uno de los elementos que más abunda son las bebidas azucaradas, dañinas para el esmalte de los dientes, por eso se recomienda poner en el lunch una botella de agua natural, sin sabor ni color y atender a que la beba diariamente.

Un poco de dulce: Los niños son fieles consumidores de los dulces, por eso se recomienda poner alimentos dulces de postre, tales como: gelatina, barra de amaranto o yogurt; ya que son menos dañinos para los dientes debido a que la porción de azúcar en ellos es mínima.

Una de las razones más frecuentes por la que los niños evitan lavar sus dientes es porque lo ven como una obligación o castigo, se recomienda enseñarlos con juegos, para que el menor lo vea como un momento que comparte con los padres más que una rutina de tortura. Se les puede incentivar permitiéndoles comprar el cepillo de dientes que más les guste o el tubo de la pasta dental que prefieran.

En La Clínica Dental se cuenta con odontopediatras calificados para tratar a los pacientes más pequeños, haciendo de la visita al dentista un juego en el que se forma el hábito de cuidar su salud bucal.

Si se quiere conocer más sobre La Clínica Dental
<https://laclinicadental.org>
<https://www.facebook.com/LaClinicaDental.org/>
21556460

La Clínica Dental Comunidad mexicana enfocada en crear una experiencia diferente para asistir al dentista. A cuatro años de introducirse al mercado con su primera clínica, actualmente cuenta con 7 clínicas en diferentes puntos de la Ciudad de México y zonas cercanas. Está conformada por un grupo de odontólogos especializados en tratamientos correctivos y estéticos, preocupados por el bienestar y la salud de la sociedad mexicana, ofrecen alternativas con tecnología de punta para garantizar la calidad de su servicio.

Datos de contacto:

Alejandra Pérez

Comunidad mexicana enfocada en crear una experiencia diferente p
5519594802

Nota de prensa publicada en: [Ciudad de México](#)

Categorías: [Educación Infantil](#) [Tecnología](#) [Software](#) [Niños](#)

Mexico Press

<http://www.mexicopress.com.mx>