

TODO LO QUE NECESITAS  
SABER SOBRE:

# El cepillado de tu peque

Consejos esenciales para el cuidado  
de sus encías, dientes y prevención  
de caries



ANA, LA DENTISTA  
DE LOS NIÑOS 🌈☁️



## DESDE EL 1ER DIENTE

Hay que cepillar **desde que aparece el primer diente** con cepillo de dientes y pasta de dientes con **al menos 1000 ppm de flúor**, nunca con dedal de silicona o gasa (ya que éstos no limpian la placa bacteriana pegada al diente). Recuerda levantar el labio, es fundamental para evitar caries.



## BEBÉS SIN DIENTITOS

Si tu bebé aún no tiene dientes, **no es necesario limpiar su boca y encías**. Esto es especialmente importante en caso de lactancia materna, ya que los restos de leche que pudieran quedar en la boca, benefician al sistema inmunológico del bebé.



## EL CEPILLO DE DIENTES

El cepillo de dientes tendrá **cerdas de nylon suaves y un cabezal pequeño**. El mango debe ser cómodo para el adulto que realizará el cepillado. El dedal de silicona **NO** sirve para cepillar los dientes pero se puede utilizar para aliviar las molestias por la salida de los dientes.



## FRECUENCIA DE CEPILLADO

El cepillado se realizará **2 ó 3 veces al día**. Es fundamental el **cepillado antes de dormir**, ya que al dormir producimos menos saliva y si hay restos de alimentos, el pH de la boca disminuye drásticamente, facilitando la formación de caries.

# ANA, LA DENTISTA DE LOS NIÑOS



## EL FLÚOR

El **flúor** es fundamental para prevenir la caries. Desde que aparece el primer diente **utiliza una pasta con al menos 1000 ppm** (partes por millón) de flúor, siempre dosificada por un adulto.



## CANTIDAD DE PASTA

En menores de 3 años utilizaremos una cantidad como un **grano de arroz crudo** y a partir de 3 años, la **cantidad de un guisante**. Tu odontopediatra ajustará la dosis de flúor en función del riesgo de caries de tu peque.



## EDAD RECOMENDADA

No te fijas en la **edad recomendada en el envase** de la pasta de dientes, ya que no siempre está actualizada a las recomendaciones actuales de las Sociedades científicas de Odontopediatría. Busca la cantidad de flúor en la letra pequeña del envase y recuerda que debe ser mínimo 1000 ppm flúor.



## AYUDA DE UN ADULTO

El cepillado lo realizará **SIEMPRE UN ADULTO** hasta los 7-8 años de edad para garantizar el correcto cepillado de todas las superficies de los dientes. Recuerda: tus peques no pueden cargar con la responsabilidad de cepillarse cuando son pequeños, no realizarán una higiene eficaz.



## CEPILLO EN SECO

No mojes el cepillo antes del cepillado, ya que así no hará tanta espuma y verás mejor cómo estás cepillando. Además, al mojar las cerdas, arrastramos peor los restos de alimentos y bacterias pegados al diente.



## NO ENJUAGAR

Después del cepillado, **no está recomendado enjuagarse con agua** (sí podemos escupir si es necesario). Si nos enjuagamos eliminaremos parte de la acción protectora del flúor con el que nos hemos cepillado. No te preocupes si tu peque traga un poco de pasta, no es peligroso para su salud.

# ANA, LA DENTISTA DE LOS NIÑOS 🌈



## LA SEDA DENTAL

Es necesario el uso de seda dental entre todos los dientes que tengan contacto con otro diente (no es necesario donde haya espacios visibles entre dientes), ya que la mayoría de caries se producen entre dientes, donde el cepillo no llega. Para facilitar la tarea **prueba los aplicadores de hilo dental o flossers.**



## LA CARIES

La **caries dental es una enfermedad 100% prevenible.** Las lesiones de caries iniciales son de color blanco tiza y aparecen generalmente en los incisivos superiores, con forma de semiluna cerca de la encía. Cuando las lesiones avanzan su color pasa a ser amarillento o marrón-naranja. Por eso es tan importante levantar el labio para cepillar. Ante una mancha en un diente, acude rápidamente a tu odontopediatra.



**PIDE CITA PARA UNA REVISIÓN DENTAL CUANDO SALGA EL PRIMER DIENTE DE TU BEBÉ O PARA SU PRIMER CUMPLEAÑOS Y TE EXPLICAREMOS CÓMO HACERLO BIEN DESDE EL PRINCIPIO. NO RETRASES SU PRIMERA VISITA POR MIEDO A QUE LLORE, TODO LO QUE TE CONTAREMOS PARA PREVENIR PROBLEMAS FUTUROS MERECE MUCHO LA PENA 😊**

Más información en nuestra web:  
[www.bousonovargas.es](http://www.bousonovargas.es)

Descarga nuestras guías gratis en la [sección de Odontopediatría](#).

Síguenos en Instagram y Facebook para un montón de información útil:  
[@odontopediatra.oviedo](#)  
[@clinicadentalbousonovargas](#)



**ANA, LA DENTISTA  
DE LOS NIÑOS 🌈**

**¡GRACIAS!**

