

# Fases de la dentición infantil



**DKV** Salud

Cuídate mucho

# Dentición infantil

<b>Fases de la dentición.....</b>	<b>3</b>
<b>Trucos para calmar los problemas de dentición .....</b>	<b>4</b>
<b>Cuidar la higiene en la dentición temporal.....</b>	<b>5</b>
<b>Guía para “entrenar” los dientes del bebé.....</b>	<b>6</b>
<b>Caries: consejos y alimentos para combatirlos.....</b>	<b>7</b>
<b>Higiene dental para prevenir las caries .....</b>	<b>8</b>
<b>Alimentos a evitar para no sufrir caries.....</b>	<b>9</b>
<b>Alimentos para prevenir las caries .....</b>	<b>9</b>
<b>¿Cuándo llevar a tu hijo al dentista por primera vez?.....</b>	<b>10</b>
<b>¿En qué consiste la primera visita al dentista?.....</b>	<b>11</b>
<b>Prevención desde casa.....</b>	<b>11</b>
<b>¿Quién dijo miedo al dentista? .....</b>	<b>12</b>

Uno de los primeros momentos importantes en el crecimiento de los niños es **la erupción de los primeros dientes**. En principio no debería ser un proceso ni muy doloroso ni causar demasiadas alteraciones en el niño pero en muchas ocasiones la realidad y la experiencia de los padres parece otra. **Los bebés se pueden mostrar más irritables y dormir peor.**

Una vez que los dientes hacen acto de presencia en la boca de los bebés, su alimentación comenzará a cambiar y empezaremos a incorporar paulatinamente **los alimentos sólidos en su dieta.**

## Fases de la dentición

Son **muchas las diferencias entre la dentición temporal (decidua, primaria o de leche) y la definitiva**. En el momento del nacimiento, el bebé no tiene dientes (es edéntulo) aunque, en algunos casos, presenta uno o algunos dientes, normalmente los incisivos centrales.

Aproximadamente **a los seis meses** comienzan a erupcionar los dientes en los niños (los incisivos centrales, ya sean los superiores o los inferiores). **La dentición temporal completa suele finalizar a los 2 años y medio con un total de 20 dientes en boca** (4 incisivos centrales, 4 incisivos laterales, 4 caninos y 8 molares. No tienen premolares). Es importante tranquilizar a los padres si existe algún retraso en la erupción dental del niño. **Se considera una erupción normal a aquella que finaliza a los 3 años.**

- Los primeros dientes en aparecer son los dos dientes frontales inferiores (**incisivos inferiores**).

- Los siguientes son los dientes superiores frontales (**incisivos superiores**).
- Luego aparecen los otros incisivos, **los molares superiores e inferiores, los caninos y finalmente los molares laterales inferiores y superiores**.

## Trucos para calmar los problemas de dentición

**1.- Morder:** se les pueden ofrecer juguetes adaptados a la edad del niño para que los muerdan y, de esta manera, mejoren las molestias. Los mordedores de goma son una solución estupenda. Es necesario mantener estos juguetes y chupetes bien limpios, lavándolos con agua caliente y jabón neutro y evitando que otras personas los chupen.

**2.- Frotar las encías:** frotar las encías del bebé con las manos bien limpias puede aliviar el dolor inflamatorio debido a la erupción dental.

**3.- El frío:** ofrecer un mordedor frío (no helado) o bien humedecer un paño o toalla y enfriarlo en la nevera puede ser una solución eficaz. Venden mordedores llenos de agua para dicha función (que es mejor no congelar sino tan sólo enfriar en la nevera).

**4.- Comidas frías:** cuando los bebés ya son más mayores y comen de todo, los alimentos fríos son un buen recurso para aliviar las molestias de la erupción dental: fruta, helado o yogur.

**5.- Geles anestésicos:** existen en el mercado geles que se aplican directamente en la encía. Llevan anestésico por lo que mejoran durante unas horas el dolor. Se aplicarán únicamente si el resto de medidas son ineficaces y tan sólo en la zona donde el diente está saliendo. Se debe leer el prospecto, ya que algunos geles son para niños mayores de dos años.

**6.- Jarabes antiinflamatorios:** si el dolor o las molestias nocturnas son muy grandes y afectan al sueño del bebé, es conveniente consultar al pediatra sobre la posibilidad de darles una dosis puntual de paracetamol o ibuprofeno.

**7.- Homeopatía:** existen en el mercado compuestos homeopáticos especialmente diseñados para aliviar las molestias durante este periodo.

## Cuidar la higiene en la dentición temporal

Recordemos que **la dentición temporal debe ser exquisitamente cuidada**, dado que bajo la misma se encuentran los gérmenes de los dientes en los niños definitivos. Por tanto, cuidaremos la higiene, la corrección de malos hábitos (succión del pulgar, chupete, dieta con exceso de azúcares, tratamiento precoz de caries...). **Si el niño se habitúa a acudir periódicamente a la consulta del odontólogo, cuando sea adulto ya formará parte de su revisión médica anual.**

No podemos dejar de **insistir en la higiene durante toda la infancia:**

- En la dentición temporal emplearemos **cepillos con pocas cerdas y muy suaves** para que el niño aprenda la técnica de cepillado correcto.
- La pasta dental debe contener **la cantidad de flúor adecuada para esa edad**.
- A pesar de no poder evitar que un escolar coma todo tipo de golosinas deberemos **potenciar el cepillado tras su ingesta**. Recordemos que el poder cariogénico del azúcar es altísimo y comienza a hacer efecto a los pocos minutos de contactar con la saliva.
- Y, por supuesto, **si se detecta una lesión** por caries debe ser reparada, aunque ese diente será recambiado en un futuro.

## Guía para “entrenar” los dientes del bebé

Una vez que el niño dispone de los primeros dientes, su alimentación, como hemos mencionado antes, va a sufrir cambios y hay determinadas **pautas que se pueden seguir para facilitarle el tránsito a una alimentación diferente**, con mayor presencia de alimentos sólidos.

- **No es necesario triturar los alimentos** tan finos como antes, la erupción dental va a facilitarle la tarea de comer. Es bueno aplastar la comida con el tenedor o cortarla en trozos pequeños, pero el niño debe acostumbrarse a masticar y tragar trozos algo mayores. Esta forma de estimular la boca ayuda a desarrollar las facultades del lenguaje.
- A esta edad **se puede dar al niño carne, pescado, huevos, pan y naranjas**.

- Las comidas preparadas, y los alimentos envasados o enlatados que contengan mucha sal **no se deben dar a los niños pequeños.**
- Los niños deben **continuar tomando leche entera**, y no deben tomar leche semidescremada o descremada, dado que la grasa es necesaria para su desarrollo.
- Los caramelos y los alimentos **dulces pueden estropear los dientes del niño**, iniciar malos hábitos de comida y poner al niño en riesgo de malnutrición. Si los padres quieren mejorar el sabor de las papillas, pueden utilizar manzanas o zumo de grosella sin azúcar.
- El niño **necesita tiempo para adaptarse** a los diferentes alimentos, y hay que acostumbrarle a tomar comidas sanas y variadas.

Con el tiempo los niños se van acostumbrando a las nuevas rutinas de alimentación y pueden que se relajen a la hora de evitar las “tentaciones” con azúcar que pueden provocar caries. **¿Qué podemos hacer para prevenirlas y conseguir que la boca de los más pequeños de la casa no sufran?**

## **Caries: consejos y alimentos para combatirlos**

¿Quién no ha sufrido alguna vez una caries? ¿Pero tenemos claro qué son y cómo evitarlas? Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) las caries son la tercera calamidad sanitaria por debajo de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, ya que entre un **60% y un 90% de los niños las padecen**. Las caries son orificios dentro de los dientes que aparecen porque el tejido dental se ha

deteriorado por culpa de la placa que se va formando constantemente en los dientes.

## Higiene dental para prevenir las caries

Para eliminar el inicio del problema, es decir, la placa que se va formando, **tenemos que cepillarnos los dientes varias veces al día**. Allí es donde se acumulan las bacterias que al reaccionar con el azúcar de los alimentos crean los ácidos que atacan y debilitan el esmalte dental, es decir la capa protectora.

- Para prevenirlo, además de cepillarnos los dientes y las encías 2 o 3 veces al día, **debemos usar una pasta y un enjuague bucal que tenga flúor para fortalecerlos**. Para complementar el cepillado hay que usar la seda dental que limpia los espacios entre los dientes donde el cepillo no puede llegar. Todo esto es tan importante como ir cambiando el cepillo de dientes cuando se desgasta para que los filamentos estén fuertes y sigan eliminando placa.
- Si seguimos estas indicaciones y vamos al **dentista aproximadamente cada 8-12 meses** para realizar una limpieza a fondo no deberíamos tener ningún problema. Como al principio las caries no causan dolor, es muy importante **hacernos revisiones frecuentemente** para que el dentista pueda encontrarlas antes. Eso sí para eliminarlas tendrá que quitar la parte del diente que esté afectada para colocar en su lugar un empaste de porcelana, resina o metales compuestos.

## Alimentos a evitar para no sufrir caries

¿Has escuchado alguna vez la típica frase de “no comas muchos caramelos que se te van a caer los dientes”? No era una invención de tus padres para que dejaras de comer chucherías, tenía una base de verdad.

Los azúcares y el almidón son los que cuando entran en contacto con las bacterias de nuestra boca se acaban convirtiendo en ácido, creando la placa bacteriana y el sarro. **Aparecen al cabo de 20 minutos de haber comido**, y si no los eliminamos es cuando se irritan las encías provocando una gingivitis.

Lo mismo pasa con el pan, las patatas fritas, las pastas o las galletas saladas, están hechos con harina blanca que si se quedan en la boca se acaban convirtiendo en azúcares que nos pueden provocar caries.

Y por último **debemos controlar la cantidad de bebidas que llevan azúcares**, tienes que saber que hay otras alternativas como el agua, el té, el café y el agua de coco. Además también tenemos que ir con cuidado con los zumos de frutas, a pesar que son buenos para tener una dieta equilibrada, tienen mucho azúcar y ácidos.

## Alimentos para prevenir las caries

Por otro lado, **tenemos a los alimentos que nos ayudan a la prevención de las caries como las frutas y verduras**. Contienen fibra y por eso estimulan la saliva creando más defensas. Los productos lácteos también son importantes para la salud de los

dientes ya que tienen el calcio necesario para fortalecerlos. Y para después de comer, chicles sin azúcar, y así eliminar los ácidos de los dientes y preservar el esmalte. Y **para beber hay la opción del té verde y el té negro** que tienen compuestos que inhiben las bacterias responsables de la caída de los dientes y de la enfermedad de las encías.

Solo hay que seguir una **dieta saludable evitando alimentos y bebidas con mucho azúcar**, mantener una alimentación equilibrada, y evitar comer entre horas para centrar todo lo que ingieres en una misma tanda y así lavarte los dientes justo después.

Si aunque hayamos seguido todas las recomendaciones, encontramos caries o cualquier otro problema en la boca de nuestro hijo, **deberemos acudir al dentista.**

## ¿Cuándo llevar a tu hijo al dentista por primera vez?

La recomendación general de los odontólogos es llegar a **los niños al dentista tras cumplir un año**, o cuando le hayan salido las primeras piezas dentales, aunque lo más usual es que esta primera visita se realice cuando se haya completado la primera dentición. Esto ocurre en torno a los 3 años de edad, cuando ya tienen las 20 piezas. Si bien estudios revelan que **en torno al 25% de los menores de 4 años ya presentan alguna carie**, lo que ha 'obligado' a adelantar la primera visita al primer año de edad e iniciar la práctica de cepillarse de los dientes incluso antes de que al bebé le hayan salido dientes, con el objetivo de tomar medidas

preventivas. Tras esta primera revisión, los controles se deben realizar una vez al año.

## ¿En qué consiste la primera visita al dentista?

**El odontólogo revisará los dientes de leche y las encías.**

Asimismo se evaluarán posibles problemas de mordida o la evolución en la crecida de dientes. En ese momento se abrirá un historial sobre antecedentes médicos y se tendrá en cuenta la genética de los padres. **Esta primera revisión también sirve para enseñar tanto al niño como a los padres la forma correcta de cepillarse los dientes, dar pautas de higiene dental.**

## Prevención desde casa

La labor de los padres es fundamental para que el niño convierta la higiene dental en un hábito regular. Por eso, antes de que el bebé cumpla el año, **es conveniente realizar limpieza de encías después de cada comida.** Para realizarlo podemos utilizar una gasa humedecida, y en cuanto comience la dentición, utilizar un cepillo correspondiente a su edad. **Es importante recordar que no se puede utilizar pasta dentrífica hasta que el niño tenga 2 años.** A partir de esa edad, podemos empezar a utilizar una pequeña dosis de pasta indicada para niños, con bajo contenido en flúor.

Los bebés pueden desarrollar caries si existe un contacto prolongado con los azúcares de la leche, por eso es importante no dejarles solos con el biberón en la boca durante mucho rato.

**Después de cada toma debemos retirarle el biberón y proceder a una limpieza.**

## ¿Quién dijo miedo al dentista?

Uno de los grandes temores de los niños es la visita al **dentista**. Para evitar que se convierta en una auténtica pesadilla, conviene normalizar la visita y ayudarle a entender que es positivo para él. El niño tiene que ver que **la visita al dentista no es algo desagradable** y que generará beneficios en el futuro. En muchas ocasiones son los propios padres los que transmiten a los niños este miedo, con frases como “no comas más chucherías o te llevaremos al dentista porque se te caerán los dientes”.

- **No amenazar al niño** con llevarle al dentista.
- Que **el niño vea que tiene una responsabilidad**, cuidar su higiene bucodental, para cuando vaya al dentista que éste le felicite.
- Si llevamos al niño desde que era pequeño, **normalizará la visita y acudirá sin miedo**.
- Debemos explicarle que es por su bien, que la visita al dentista se realiza para evitar que tenga problemas en los dientes. **Ni mucho menos va a hacerle daño y además su sonrisa se verá más bonita**.

## DKV Dentalud

Si todavía no tienes tu póliza dental DKV Dentalud, contrata ahora [aquí](#). En DKV ¡cuidamos de tu sonrisa!

### MÁS INFORMACIÓN

El seguro dental DKV Dentalud incluye una amplia red de clínicas y odontólogos y numerosos tratamientos gratuitos, y otros a precios muy inferiores a los de mercado (con descuentos de hasta el 40%).



El seguro tiene un coste desde 9'50€/mes y los **niños menores de 14 años no pagan**.

El seguro incluye los siguientes servicios:

- Revisiones anuales gratis
- Incluye radiografías
- Fluorización gratis
- Extracciones
- Empastes y sellado de dientes.

Además, no hay que hacer declaración de salud y no existe un límite y diferencias de precios por edad.

Consulta el precio de tratamientos específicos en el [folleto del condicionado](#).

