



CEPILLADO DE DIENTES 3 VECES AL DÍA: ¿POR QUÉ Y PARA QUÉ?

En Nestlé por Niños Saludables, sabemos que inculcar buenos hábitos de higiene bucal a los más pequeños de la casa es esencial no sólo para tener unos dientes sanos, sino que también para tener una boca y encías sanas.

En muchas ocasiones no se le presta la atención suficiente al tema de higiene bucal, sin embargo, es muy importante que sepamos su relevancia en la salud de los niños. Algo que mucha gente no sabe es que sorprendentemente la boca es una ventana al interior del organismo y un instrumento de detección temprana de signos y síntomas de algunas enfermedades, por lo que, como padres de familia, no hay que quitar el foco de su limpieza.

Hablando de la higiene dental diaria en los niños, ésta debería de comenzar incluso antes de que salga el primer diente, que puede ser humedeciendo las encías con algún tipo de gasa o con un cepillo de dientes sin pasta dental; esto para iniciar a enseñar la importancia del cuidado dental habitual. Se recomienda empezar a usar pasta dental hasta que el niño pueda ser capaz de escupirla fuera de la boca, además de buscar que contenga flúor porque ayuda a prevenir las caries y funciona para crear esmalte para recubrir los dientes.

Los hábitos del día a día que ayudarán a tu pequeño a tener una adecuada salud oral son un cepillado correcto de dientes al menos dos veces al día. Aunque lo recomendable es que el lavado sea 3 veces al día, es decir, después de desayunar, después de comer y sobre todo antes de ir a la cama, ya que este último es considerado como el cepillado más importante del día por ayudar a remover las bacterias que se forman a partir de la acumulación de los alimentos consumidos durante el día.

Si el cepillado es realizado de la manera correcta, con una duración aproximada de dos minutos, será una limpieza que ayude a la eliminación de bacterias, a la desinfección de la boca, a la prevención de caries y a la eliminación del mal aliento que puede ser causado por las mismas bacterias. La prevención de la caries durante la niñez es un tema que debe estar en la mira de todos los padres de familia, porque es un problema de salud muy común en edades tempranas, siendo que el %26 de los niños menores de 4 años y un %17 de los de 3 años desarrolla caries. Previendo este problema de salud, se puede evitar la progresión a enfermedades de las encías e infecciones.

Así como es importante no omitir ninguno de los tres cepillados diarios, tampoco es recomendable cepillarse los dientes demasiadas veces, esto podría generar un desequilibrio de las bacterias propias de la boca, se pueden irritar las encías o incluso se puede llegar a reseca la mucosa oral. Enseñar a mantener hábitos de higiene a tus pequeños es esencial para que aprendan la importancia sobre el cuidado personal y de su entorno, y Nestlé se preocupa porque tus niños adopten estos hábitos que les permitirán tener una adecuada salud bucal.

Referencias bibliográficas:

- Alvira, B., Fustero, I. (2004). Higiene bucodental. *Offarm*, 88-80 ,(4) 23. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-higiene-bucodental-13060302>
- Soría-Hernández, M. A., Molina-F, N., & Rodríguez-P, R. (2008). Hábitos de higiene bucal y su influencia sobre la frecuencia de caries dental. *Acta Pediátrica de México*, 24-21 ,(1)29. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/423640309005/4236.pdf>
- Esteva, E. (2008). Higiene bucodental. Prevención de la caries y la enfermedad periodontal. *Offarm*, 51-46 ,(7) 27. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-higiene-bucodental-prevencion-caries-enfermedad-13124838>
- Del Cisne, M. et al. (2022). Frecuencia de cepillado dental en adultos en la población de Guayaquil en el año 2021. *Revista Científica Especialidades Odontológicas UG*, (1) 5, Disponible en: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/6112796008/6112796008/611.pdf>