

Embarazo

Durante el embarazo el cuerpo de la mujer cambia en muchas formas y una de ellas es la cavidad bucal.

Se aconseja consultar al odontólogo antes del embarazo y al menos una vez cada trimestre de la gestación para control y recibir información acerca de los correctos hábitos de salud bucal, para disminuir los riesgos de enfermedades orales en ella y en el bebé.

Consejos Generales:

- Reforzar el cepillado y uso del hilo dental
- Disminuir el consumo de refrescos y dulces
- Acudir al odontólogo regularmente

Recién Nacido

Durante los primeros meses, el bebé se encuentra en una función oral pasiva, y disfruta del masaje y manipulación de su boca.

La técnica del dedo cepillo puede ser utilizada una vez por día, usando una gasa húmeda, la punta de un pañito limpio humedecido en agua o un dedal de silicona.

Al aparecer el primer diente de leche, se sugiere realizar esta técnica dos veces al día, a la mañana y a la noche.



Niños de más de 1 año

La higiene bucal debe ser hecha con un cepillo dental del tamaño de la boca del niño.

Si duerme toda la noche, se puede efectuar un cepillado con agua o bien (previa consulta al odontopediatra) con una pasta dental fluorada.

Es conveniente que el cepillado sea realizado por un adulto, hasta los 6 ó 7 años, cuando adquiere la habilidad motora adecuada. Debe incluir higiene de las encías, paladar y lengua.

Adolescentes y Jóvenes

Consejos para evitar las caries:

- Evitar los refrescos
- Proteger la dentadura en los deportes de contacto
- Evitar los piercings en la boca
- Beber agua durante el día
- Ingerir comida sana
- Si sangran las encías, consultar con el odontólogo
- Si siente mal aliento, consultar con el especialista
- Si hay aumento en la sensibilidad dental, hacer la consulta pertinente

En términos mundiales, entre el 60% y el 90% de los niños en edad escolar y cerca del 100% de los adultos tienen caries dental

Adultos

Consejos para tener una boca sana:

- Usar hilo dental por lo menos una vez al día antes de cepillarse los dientes para remover la placa bacteriana
- Cepillar los dientes dos veces al día con un cepillo de dientes de cerdas suaves
- Cambiar el cepillo de dientes cada 3 ó 4 meses
- No fumar
- Comer de manera saludable
- Mantener las prótesis dentales, contenedores y otros aparatos limpios.



Las enfermedades periodontales graves, que pueden desembocar en la pérdida de dientes, afectan a un 15% - 20% de los adultos de edad media (35 - 44 años)

