

## Cómo prevenir las caries en la primera infancia: 0-5 años

### Dieta:

- No duerma al bebé con un biberón que contenga líquidos azucarados (zumo, leche con cacao o cereales, refrescos, actimel...) ni moje el chupete con dulces para calmarlo (azúcar, miel, zumo).
- A partir del año evite la alimentación nocturna a demanda (lactancia materna o biberón). Si no fuera posible, deberá cepillar los dientes y esperar al menos una hora entre el cepillado nocturno y la última toma de leche antes de ir a dormir (pecho o biberón).
- Motive al niño/a a beber con vaso antes de su primer aniversario. Se aconseja abandonar el biberón de forma paulatina a partir del año y utilizar taza de transición máximo hasta los 2,5 años para evitar que se mantenga la deglución infantil.
- Evite introducir azúcar en la dieta si el niño es menor de 2 años. Evitar que el niño coma constantemente (menos de 2 horas) galletas. Chocolate, golosinas, yogures azucarados, zumos envasados, pan de molde, patatas fritas, snacks dulces o salados, bebidas con gas... Recuerda que es la frecuencia de ingesta, no la cantidad, lo que aumenta el riesgo de caries.
- Anime al bebé a beber agua como bebida en lugar de zumos envasados, batidos, yogures azucarados bebibles... por su alto contenido en azúcares.
- Si utiliza inhaladores y jarabes debe enjuagarse la boca con agua tras su uso o lavarse los dientes.
- Se recomienda retirar el chupete alrededor de los 2 años para evitar maloclusiones.
- Madres, padres, abuelos y cuidadores deben tener una buena salud bucodental y no probar alimentos con la misma cuchara, no dar besos en la boca ni en las manos y no soplar los alimentos.

### Higiene:

- Se recomienda limpiar las encías del bebé una vez al día con una gasa húmeda o un dedal de silicona en el momento del baño.
- A partir de la erupción del primer diente deberá limpiarlo con un cepillo de filamentos suaves y pasta que contenga 1000ppm de flúor (cantidad de pasta: manchar cepillo o grano de arroz). Levantar el labio superior para cepillar bien los incisivos superiores y si observa alguna mancha blanca/cambio de color visite a su odontopediatra.
- Lave los dientes 2 veces al día, siendo el de la noche el cepillado más importante, después escupir la pasta sobrante y no enjuagar con agua. Debe ser supervisado por un adulto. Después del cepillado nocturno no comer ni beber.
- Visite al odontopediatra antes de su primer aniversario y como muy tarde antes de los 3 años.