



ODONTOPEDIATRÍA

PAUTAS DE HIGIENE DENTAL

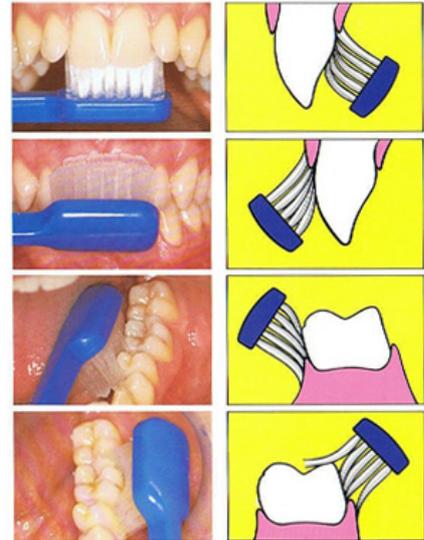
1. Cepillado mínimo dos veces al día (mañana y noche).
2. Durante 2-3 minutos.
3. Pasta dental fluorada:
 - Para menores de 6 años, JUNIOR, nunca infantil. Debe contener más de 1000 ppm de flúor.
 - Para mayores de 6 años, no ha de ser específica para niños, pero sí debe contener entre 1000-1450 ppm de flúor (salvo otra prescripción por parte de la Odontopediatra).
4. Dosis:
 - Menores de 3 años: manchar el cepillo.
 - De 3-5 años: tamaño de un grano de arroz.
 - Más de 6 años: tamaño lenteja (plana).
 - A partir de 9 años: tamaño garbanzo.
5. El cepillo debe ser adecuado a la edad del paciente:
 - Menores de 6 años, PRIMERO CEPILLAN LOS PADRES, y después el niño (sin añadir pasta).
 - Mayores de 6 años, hará el cepillado el niño SIEMPRE con supervisión de los padres.
 - Se estima que a partir de los 9 años, el niño ha de ser 'autónomo' en su limpieza dental.

6. Recordad cepillar las tres caras de cada diente:
- Por fuera, por dentro y el techito de los dientes.

7. Se recomienda a los padres limpiar con especial énfasis las superficies dentales más susceptibles: las áreas de unión entre la encía y los incisivos superiores y las fosas y fisuras de los molares. En mayores de 6 años, se recomienda usar también el hilo o arco dental.

8. Después realizamos el ENJUAGUE:

- Diario.
- Por la noche.
- Tras el cepillado.
- Con 10 ml del producto sin diluir.
- Durante 1 minuto.
- Procurando que el líquido pase entre todos los dientes.
- Pasado un minuto escupimos y NO nos ENJUAGAMOS.
- Después del enjuague no podemos comer ni beber nada, por ello haremos el enjuague antes de ir a dormir habiendo bebido agua previamente.



9. Y con qué nos enjuagamos? (si no hay prescripción Odontopediátrica distinta)

- UNA SEMANA AL MES (7 noches): CLORHEXIDINA al 0.12%.
- EL RESTO DEL MES: FLÚOR, bien diario o bien semanal (según presentación comercial escogida).

Consúltenos si tiene cualquier duda:

93 731 78 20

 608 297 949

Puede descargarse esta información en:

<http://www.dentalcanparellada.es/pdf/odontopediatria/higiene-infantil-cas.pdf>