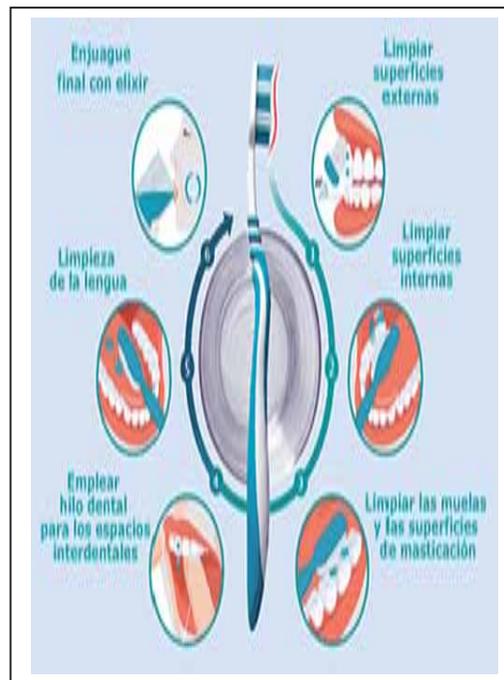


Los padres deben procurar que los niños adquieran unos hábitos dietéticos y de higiene bucodental idóneos, que les permitan mantener sus dientes y encías sanos en la edad adulta. Es necesario supervisar a los niños para asegurarse de que realizan adecuadamente las técnicas de higiene.



Una boca en mal estado afecta a la salud general: desde problemas digestivos, a infecciones y dolor de cabeza...



### COMO LIMPIAR LOS DIENTES

Consulte con su farmacéutico, él le asesorará.

Para más información:  
[www.farmasturias.org](http://www.farmasturias.org)



COLEGIO OFICIAL  
DE FARMACÉUTICOS  
DE ASTURIAS

Plan Asfarcole  
Cuida tus dientes  
son para siempre



## CONSEJOS DE HIGIENE BUCODENTAL PARA TUS HIJOS



- Los niños tienen que empezar a cepillarse los dientes a partir de los tres años.
- Limpiar los dientes después de cada comida, como mínimo dos veces al día: una por la mañana y otra por la noche antes de ir a dormir.
- El cepillado debe durar al menos dos minutos, repasando las superficies interiores y exteriores de todos los dientes.
- No olvidar cepillarse la lengua.

- Utilizar cepillos y pastas dentífricas apropiadas para niños.
- Es conveniente el uso de pastas fluoradas, ya que el flúor aumenta la resistencia del esmalte. Se debe poner una cantidad pequeña, equivalente a un guisante, y no debe tragarse.



- Cambiar el cepillo cada 3 meses y utilizar uno adecuado a las características anatómicas de la boca del niño, con mango largo para llegar a todas las zonas de la boca y con filamentos suaves para no dañar los dientes ni las encías.
- Vigilar que los niños no compartan los cepillos de dientes.

- Utilizar seda y/o cepillos interdientales. Eliminan restos alimenticios y placa entre los dientes, donde no puede acceder el cepillo.
- Completar la higiene bucodental, enjuagándose la boca con un colutorio adecuado.



- Evitar el consumo de alimentos ricos en azúcares: bebidas refrescantes, chucherías, etc.; sobre todo entre horas. Sustituirlas por alimentos más saludables (frutas, leche, yogurt, etc.)
- Los niños con ortodoncia deben de ser aún más cuidadosos con su limpieza y utilizar productos adecuados.
- Acudir al dentista al menos una vez al año.