Lehen urtera arte

• Garbitu hortzak eta oiak lehen hortza agertzen denetik (gaza busti batekin edo atzandelarekin hortzan eta oian).
• Ahoaren higienea bularra edo biberoia eman eta gero txantxar-arriskua murrizten du.
• Murriztu azukre-kontsumoa.
• Biberoia baso edo kikararekin ordeztu urtebetean, gutxi gorabehera.

Urte batetik bi urtera bitartean

• Eskuilatu hortzak egunean bi aldiz urarekin bakarrik eta azukredun edozein produktu hartu eta gero.
• Iradokitu txupetea / hatzamarra uztea 2 urteren buruan.
• Murriztu azukre-kontsumoa otordu artean (zukuak, irabiatuak, gozokiak, opilak...)

Hiru urtetik zazpi urtera bitartean

• Fluor erabiltzea hortzetako pastan txantxarra saihesteko modurik eraginkorrena da.
• Hortzetako haria oso garrantzitsua da.
• Bakarrik egiteko gai izan arte, gurasoek eskuilatu behar dizkiete hortzak haurrei.
• Mugatu beti azukre-kontsumoa.

Higienea

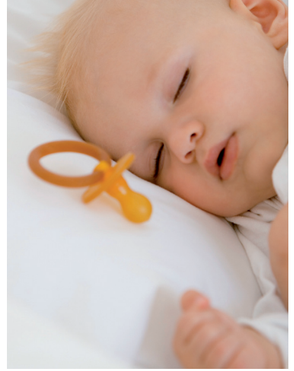
Txantxarrak saihesteko higienea da garrantzitsuena

• Lau hiletatik lehen hortza irten bitartean egunean behin, haurtxoa ohitu dadin. Silikonazko atzandelak, gaza bustiak eta abar erabil daitezke.
• Hortzak ahoan agertu aurretik, oiak zulotxo bat izango du, hortza ateratzeko. Horregatik, higienearekin lehenago hastea garrantzitsua da.
• Lehen hortzak hasten direnean, hasi eskuilatzen: gutxienez, egunean bi aldiz bizitza osoan zehar. Lo egin aurrekoa da eskuilatzerik garrantzitsuena.
• Haurrak listoa botatzen jakin arte ez erabali pastarik.
• Bi urtetatik aurrera pasta-kantitate txikia aplikatuko da (ilar bat baino gutxiago).

Edoskidetza eta biberoia

• **Haurtxoak gaueko hartualdian zehar lo hartzen badu,** hortzak garbitu behar zaizkio (pasatu gaza busti bat edo atzandel bat hortzetatik eta oietatik).
• **Biberoia esnerako bakarrik erabili behar da.** Zukuak basoan edo goilarakaden bidez eman behar da.
• Maloklusioak saihesteko, **bibeoroia utzi behar da 12 hileren buruan.**

Txupetea



• **Txupetea kendu behar da 18 hil igarotzean.** 2 urtatetik aurrera erabiltzeak hozka txarrak eragin ditzake, eta, ondorioz, ortodontzia-tratamendu bat beharko da.
• **Zorura jausten bada, jarri txorrotaren azpian,** ez berriz, gurasoen ahoan.

Elikadura

• **Azukreak saihestu behar dira** (esnea kakaorekin, gailetak, opilak, zuku industrialak, freskagarriak…). Bereziki otordu artean.
• **Zuku natural gehiegi hartzea ez da ona** (laranja-zuku bat 3 edo 4 laranjak duten azukrearen baliokidea da, baina gainerako osagaiak, hala nola fibra asko murrizten dira). Haurraren adinak aukera ematen badu, hobe da fruta osorik hartzea zukua hartzea baino.
• Garrantzitsua da **hortzak garbitzea** azukreak kontsumitu eta gero, **batez ere, lo egin aurretik.** Ohikoa da haurrei esnea kakaorekin edo zuku bat ematea lo egin aurretik, eta gero hortzak ez garbitzea.

Bisitatu odontopediatra

• **Lehen bisita esneko hortz guztiak atera direnean egitea gomendatzen da (3-4 urterekin).**
• Hezteko patologiarik izatea espero ez bada ere, aholku horiei jarraituz, gomendagarria da haurrak normaltzat hartzea dentistarenera joatea hortzak berrikusteko, eta ez dezatela beldurrik izan `aulkian jesartzeko´.

CONSEJOS para cuidar sus primeros DIENTES

Que no se pierda esta SONRISA

CHUPETE · BIBERÓN · ALIMENTACIÓN · HIGIENE

Colegio de Dentistas de Álava
Arabako Haginlarien Elkargoa
945 26 28 55 coalava@infomed.es

Ilustre Colegio Oficial Médicos Alava
945 25 82 33 icoma@icoma.eu

Hasta el primer año

- Limpiar los dientes y encías desde la aparición del primer diente (con gasa húmeda o dedil en el diente y encía).
- La higiene bucal después de pecho o biberón reduce el riesgo de caries.
- Reducir el consumo de azúcar.
- Pasar de biberón a vaso/taza al año aproximadamente.

De uno a dos años

- Cepillar los dientes dos veces al día solo con agua y después de tomar cualquier producto azucarado.
- Sugerir el abandono de chupete/dedo a los 2 años.
- Reducir el consumo de azúcares entre horas (zumos, batidos, golosinas, bollería...)

De tres a siete años

- El uso de flúor en la pasta dental es la manera más efectiva de prevenir la caries.
- El hilo dental es muy importante.
- Hasta que puedan hacerlo solos, los padres son los que han de cepillar los dientes al niño.
- Limitar siempre el consumo de azúcares.

Higiene

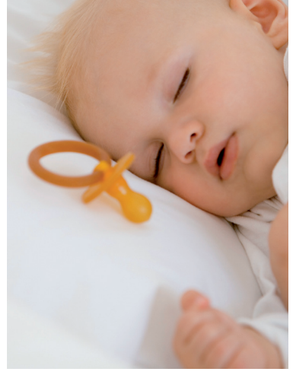
Lo más importante para evitar las caries es la higiene

- Desde los cuatro meses antes del primer diente cepillar una vez al día para acostumbrar al bebé. Se pueden usar dediles de silicona, gasas húmedas...
- Antes de que aparezcan los dientes en la boca, la encía presenta un orificio por donde saldrá el diente. Por eso es importante empezar con la higiene antes.
- Cuando salgan los primeros dientes comenzar con el cepillado: mínimo 2 veces al día para el resto de su vida. El cepillado más importante es el de antes de dormir.
- Hasta que el niño aprenda a escupir no usar pasta.
- A partir de los dos años se aplicará una pequeña cantidad de pasta (menos que un guisante).

Lactancia y biberón

- **Si el bebé se duerme durante la toma de la noche**, se deben limpiar los dientes (pasar una gasa húmeda o un dedil por los dientes y encías).
- **El biberón solo se debe usar para la leche.** Los zumos deben darse en vaso o a cucharadas.
- Para prevenir maloclusiones, **el biberón debe abandonarse hacia los 12 meses**.

Chupete



- **El chupete debe eliminarse antes de los 18 meses.** El uso más allá de los 2 años puede provocar malas mordidas, que derivarán en la necesidad de tratamiento de ortodoncia.
- **Si se cae al suelo ponerlo bajo el grifo** y nunca en la boca de la madre o padre.

Alimentación

- **Se deben evitar azúcares** (leche con cacao, galletas, bollería, zumos industriales, refrescos…). Especialmente entre comidas.
- **Los zumos naturales en exceso no son buenos** (un zumo de naranja equivale al azúcar de 3 o 4 naranjas pero el resto de componentes, como la fibra, se reduce drásticamente). Si lo permite la edad del niño, es preferible la fruta entera en vez de zumo.
- Es muy importante **lavarse los dientes** después de consumir azúcares, **sobre todo antes de irse a dormir.** Es frecuente dar a los niños un vaso de leche con cacao o un zumo antes de irse a dormir, olvidándose después de lavarles los dientes.

Visita al odontopediatra

- **Se aconseja la primera visita cuando hayan salido todos los dientes de leche (a los 3-4 años).**
- Si bien cabe esperar que no tengan ninguna patología sobre la que educar, si se cumplen estos sencillos consejos, siempre es aconsejable que los niños vean como algo normal y no teman ir al dentista a revisarse y 'sentarse en el sillón'.

Bere lehen HORTZAK zaintzeko AHOLKUAK

IRRIBARRE hau ez dadila gal

TXUPETEA · BIBEROIA · ELIKADURA · HIGIENEA

Colegio de Dentistas de Álava
Arabako Haginlarien Elkargoa
945 26 28 55 coalava@infomed.es

Ilustre Colegio Oficial Médicos Alava
945 25 82 33 icoma@icoma.eu