



# odontop ediatría

todo lo que tienes que saber  
sobre los dientes de leche

**BOUSOÑO VARGAS** CLÍNICA DENTAL



[www.bousonovargas.es](http://www.bousonovargas.es)

# por qué esta guía

esta guía nace con el objetivo  
de recopilar todos los  
consejos de prevención  
para que tu familia  
luzca una bonita sonrisa,  
sana y sin caries

Esperamos que la disfrutes  
Cualquier pregunta es bienvenida

**BOUSOÑO VARGAS** CLÍNICA DENTAL

[www.bousonovargas.es](http://www.bousonovargas.es)



# autora de la guía



## Dra. Ana Vargas Solana

Me licencié en Odontología en Madrid y estudié el postgrado en Oviedo, donde trabajo como especialista en Periodoncia, Endodoncia y Odontopediatría en Clínica Bousoño Vargas. A ratos escribo el blog "Ana la dentista de los niños".

Me encantan los peques y la experiencia de la maternidad me ha aportado paciencia y empatía con las familias. Me hace feliz ayudar con estos consejos a que la salud oral infantil mejore: **la prevención es la clave.**

**BOUSOÑO VARGAS** CLÍNICA DENTAL

[www.bousonovargas.es](http://www.bousonovargas.es)



# índice

- importancia de los dientes de leche 4
- cuándo erupcionan y en qué orden 5
- alivio de las molestias de erupción 7
- cuándo empezar con la higiene oral 12
- qué utilizar para la higiene 14
- consejos de utilización 20
- la primera visita al odontopediatra 21
- agradecimientos 22
- ¿alguna pregunta? 23



# importancia de los dientes de leche

influyen en la correcta digestión y asimilación de nutrientes. Esto es fundamental durante los primeros años de vida ya que es la etapa de mayor crecimiento corporal

---

importantes para el desarrollo del lenguaje y la correcta pronunciación de fonemas

---

mantienen el espacio para los dientes definitivos

---

guían el desarrollo óseo del maxilar superior y la mandíbula

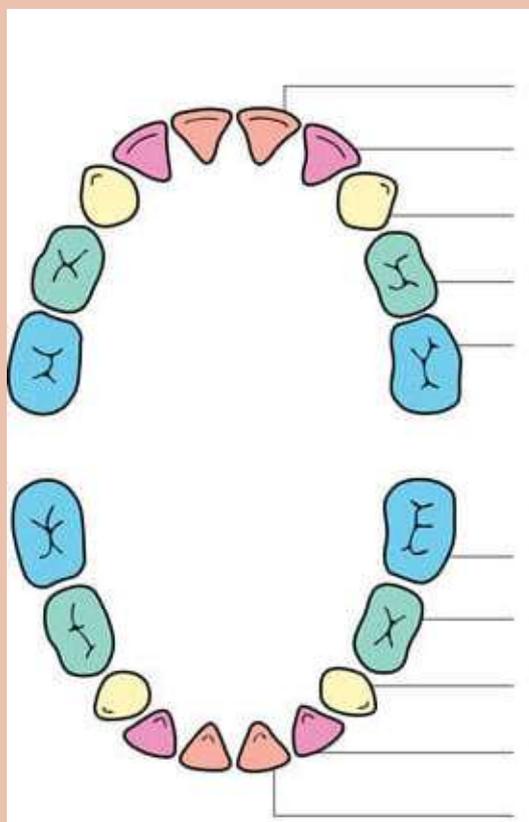
---

influyen en la autoestima y seguridad en ti mismo



# cuándo erupcionan

¿sabías que los dientes empiezan a formarse en la 6ª semana del embarazo?



## *superiores*

## *edad (meses)*

incisivo central	8-12
incisivo lateral	9-13
canino	16-22
primer molar	13-19
segundo molar	25-33

## *inferiores*

segundo molar	23-31
primer molar	14-18
canino	17-23
incisivo lateral	10-16
incisivo central	6-10

los dientes temporales son 20 en total



# en qué orden erupcionan

la secuencia de erupción es muy variable y no siempre se cumple, sin que ello implique que existe un problema

---

## *orden de erupción:*

- 1º *incisivos centrales inferiores*
- 2º *incisivos centrales superiores*
- 3º *incisivos laterales superiores*
- 4º *incisivos laterales inferiores*
- 5º *primeros molares*
- 6º *caninos*
- 7º *segundos molares*

---

como norma general, nos fijamos en que a los 3 años hayan erupcionado los 20 dientes



# síntomas de erupción dentaria

irritabilidad

---

aumento de la salivación

---

alteraciones del sueño

---

encía inflamada y enrojecida

---

menor apetito

---

diarrea

---

alteraciones cutáneas

---

febrícula (en caso de fiebre valorar con pediatra  
otras posibles patologías)

BOUSOÑO **VARGAS** CLÍNICA DENTAL

[www.bousonovargas.es](http://www.bousonovargas.es)



# aliviando las molestias por erupción dentaria



**mordedores** de silicona,  
látex o caucho natural



se puede **meter en la nevera** o  
congelador para un mayor alivio



pueden ser blandos o macizos  
y también sirven como juguete



marca (de arriba a abajo):  
sophie la jirafa, oli&carol, MAM,  
matchstick, MAM

BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

[www.bousonovargas.es](http://www.bousonovargas.es)



# aliviando las molestias por erupción dentaria



**masajear la encía** con  
dedal de silicona, guante  
o el propio dedo limpio



insistir en las zonas próximas  
a donde va a erupcionar el diente

marca (de arriba a abajo): dedal Vitis, guante MAM

**BOUSOÑO VARGAS** CLÍNICA DENTAL

[www.bousonovargas.es](http://www.bousonovargas.es)



# aliviando las molestias por erupción dentaria



**helado de leche materna:**  
congelar la leche materna en  
moldes para helado



**redes de alimentación** con  
alimentos fríos (mejor  
de silicona porque es  
más fácil limpiarlas)

marca (de arriba a abajo): moldes helado Nuby,  
alimentador anti-ahogo silicona Dr. Browns



aliviando las molestias  
por erupción dentaria



**NO** utilices  
collares de ámbar  
por alto riesgo de  
asfixia y atragantamiento



# cuándo empezar con la higiene oral



cuando todavía no han erupcionado los dientes podemos aprovechar la hora del baño para **estimular y limpiar las encías** y la boca del bebé con guantes, dedales de silicona, toallitas, etc.



así **tu bebé se acostumbrará** a esta rutina y además será un momento agradable favorecido por la etapa oral del bebé

BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

[www.bousonovargas.es](http://www.bousonovargas.es)



# cuándo empezar con la higiene oral



desde que **erupciona el primer diente**  
debemos cepillar con **cepillo y pasta de**  
**dientes de 1000 ppm de flúor**

BOUSOÑO **VARGAS** CLÍNICA DENTAL

[www.bousonovargas.es](http://www.bousonovargas.es)



13

# qué necesitas para lavar los dientes a tu bebé



**cepillo de dientes** con cabezal pequeño, cerdas suaves

cámbialo cada 3 meses o siempre que las cerdas estén abiertas o dañadas o el bebé haya estado enfermo

tener uno para que el bebé lo muerda y juegue con él (no el que usamos nosotros para cepillarle)

marca (de arriba a abajo): MAM, Vitis, Jordan

BOUSOÑO **VARGAS** CLÍNICA DENTAL

[www.bousonovargas.es](http://www.bousonovargas.es)



# qué necesitas para lavar los dientes a tu bebé



**de 0 a 3 años**

cantidad: 1 grano de arroz crudo

**pasta de dientes  
de 1000 ppm de flúor**

**de 3 a 6 años**

cantidad: 1 guisante

**pasta de dientes  
de 1000-1450 ppm de flúor**

**a partir de 6 años**

cantidad: 1 guisante

**pasta de dientes  
de 1450 ppm de flúor o más**



# qué necesitas para lavar los dientes a tu bebé



## **hilo dental o arcos aplicadores de hilo (flosser)**

cuando exista contacto entre los dientes

especialmente importante entre las muelas

elimina restos de comida entre dientes

1 vez al día (mejor por la noche)



marca (de arriba a abajo): Tepe mini flosser, flosser infantil Phb, satin floss Oral-B



# qué necesitas para lavar los dientes a tu bebé

altas dosis de **paciencia**

---



mucha **calma** y fuerza de voluntad

---

recuerda que el objetivo **merece la pena**

---

busca un **buen momento** y una buena postura

---

si tienes dudas o dificultades, **te ayudamos**

BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

[www.bousonovargas.es](http://www.bousonovargas.es)



# cómo mirar la cantidad de flúor de tu pasta de dientes



**dale la vuelta al tubo y búscalo en la letra pequeña**

**no te fijes en la edad que pone en el envase,** no siempre las marcas están actualizadas a las recomendaciones actuales

**recuerda:**

0-3 años: 1000ppm

3 a 6 años: 1000-1450 ppm

desde 6 años: 1450 ppm o más

tu **odontopediatra** te explicará las necesidades de flúor de tu peque: respeta su indicación

**BOUSOÑO VARGAS** CLÍNICA DENTAL

[www.bousonovargas.es](http://www.bousonovargas.es)



# recomendaciones actualizadas de flúor

fuelle: Sociedad Española de Odontopediatría, 2019

el flúor es **seguro** y **eficaz** para reducir la caries

**estudios recientes indican que solo los dentífricos con concentraciones de 1000 ppm (partes por millón) de flúor o más, han probado ser eficaces en la reducción de caries**

el flúor tópicó previene la caries y permite la **remineralización** del esmalte

si tu peque traga un poco de pasta durante el cepillado (sobre todo cuando no saben escupir) no pasa nada, pero será el adulto siempre quien aplicará la pasta

el **odontopediatra** analizará el **riesgo de caries** del niño **individualmente** para decidir la forma de administración de flúor y su frecuencia



# consejos de utilización

cepilla **2 veces al día** al menos: mañana y noche

---

**hasta los 7-8 años** el cepillado **debe realizarlo un adulto**, solo así es efectivo

---

no mojes el cepillo antes de empezar y **recuerda levantar el labio** para ver mejor

---

es preferible **no enjuagarse** (sí escupir) después del cepillado: el flúor será más efectivo

---

recuerda usar **hilo dental 1 vez al día** cuando exista contacto entre los dientes



# cuándo ir por primera vez a tu odontopediatra



La Academia Americana de Odontología Pediátrica (AAPD, siglas en inglés) recomienda que un niño debe ir al dentista **a la edad de 1 año o dentro de los seis meses después de que aparezcan los primeros dientes**

BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

[www.bousonovargas.es](http://www.bousonovargas.es)



# agradecimientos

Me siento afortunada de trabajar con un equipo increíble en nuestra clínica. Su paciencia y esfuerzo ven su recompensa en las muchas familias que ya saben cómo cuidar las sonrisas de los peques de la casa, pero queda mucho por hacer todavía.

Las marcas comerciales que aparecen en este ebook no están patrocinadas en ningún caso. Me gustan por mi experiencia como madre o como dentista y son sólo sugerencias.

Disfruta cada etapa de tu bebé, es un privilegio acompañar a tu hijo/a en su crecimiento. Recuerda darle todo tu cariño y comprensión durante esa etapa de cambios que puede alterar vuestro día a día.



# estamos aquí para ayudarte



**e-mail**

[odontopediatra.oviedo@gmail.com](mailto:odontopediatra.oviedo@gmail.com)

---



visita nuestra **web**  
[www.bousonovargas.es](http://www.bousonovargas.es)

---



síguenos en **instagram**  
[@odontopediatra.oviedo](https://www.instagram.com/odontopediatra.oviedo)

---



síguenos en **facebook**  
[@clinicadentalbousonovargas](https://www.facebook.com/clinicadentalbousonovargas)

---



visita nuestro **blog**  
[www.analadentistadelosniños.com](http://www.analadentistadelosniños.com)





BOUSOÑO **VARGAS** CLÍNICA DENTAL

[www.bousonovargas.es](http://www.bousonovargas.es)

