

### ¿CÓMO PUEDO CUIDAR LA SALUD BUCAL DE MI HIJO MIENTRAS CAMBIA SUS DIENTES?

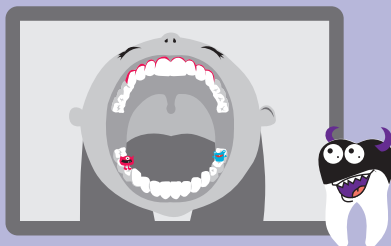
- En esta etapa es muy importante la atención de la salud bucal de los niños pues es cuando se produce la aparición de los dientes permanentes, los cuales deberán acompañarlo durante toda su vida.



### SALUD BUCAL

#### ¿Qué es el biofilm?

- Es una película incolora formada por diferentes tipos de microorganismos que se pegan en los dientes. Cuando estos microorganismos consiguen los sustratos necesarios para sobrevivir, como los azúcares, pueden organizarse y producir caries, gingivitis y enfermedad periodontal. Si, además, esta placa persiste mucho tiempo sobre la superficie dental puede calcificarse y producir cálculos.



**RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA SALUD BUCAL**

- Cepillarse los dientes con una pasta dental con flúor, mínimo, dos veces al día.
- Después del cepillado nocturno no debe consumirse ningún alimento.
- Utilizar hilo dental y/o enjuague bucal como complemento de un buen cepillado.



- Controlar la ingesta de dulces y sodas como colaciones entre las comidas, ya que aumentan las posibilidades de caries y sobrepeso.
- Prefiera frutas y verduras frescas en vez de snacks azucarados, papas fritas o dulces.



- Los niños deben visitar al odontopediatra cada 6 meses o según el riesgo determinado por el profesional tratante.