



¿CUÁL ES EL CEPILLO DE DIENTES IDEAL PARA MI HIJO?

Saber cepillarse correctamente los dientes es la clave para una buena higiene de los más pequeños, pero de nada sirve sino va acompañado de una buena elección del cepillo.

y algunos tienen un aro protector para que haga tope y no haya ningún riesgo de atragantamiento, aunque en esta etapa es fundamental la supervisión de un adulto. En ningún momento usaremos pasta, ya que aún no tienen el reflejo desarrollado y no saben escupir sin tragarse la mayoría del producto.

¿CÓMO DEBE SER?

Cuando se empieza con la alimentación complementaria hay que hacer especial hincapié en la higiene con un cepillo adecuado a nuestro hijo. Existen tres tipos de cepillos: manuales, eléctricos y sónicos.

● **Manuales:** dentro de los manuales existen de diferentes materiales y durezas. Los cepillos con cerdas

Un consejo

Déjale elegir el color o dibujo cuando vayas a comprar el cepillo. Así se sentirá más participe. Para adquirir el hábito de cepillado es importante convertirlo en un momento divertido con canciones y juegos dejando atrás las amenazas y los castigos.

Cambia el cepillo cada tres meses, si alargamos su uso más tiempo las cerdas se vuelven irregulares y se abren pudiendo provocar lesiones en la encía

de nylon son los más comprados. En los cepillos debe estar especificado el tipo de dureza que tiene su cabezal, normalmente descrito en el mango. Los duros no son aconsejados ni en niños ni el adultos, pese a que existe la creencia que cuanto más duro sea la sensación de limpieza es mayor, la realidad es que ese tipo de cerdas pueden lastimar tanto los dientes como las encías. Debemos elegir los de dureza media si ya comen cosas sólidas y azucaradas para que pueda remover los restos alimenticios adecuadamente y no se forme caries ni placa. Suele ser el cepillo de elección de los niños mayores de siete años.

Para los más pequeños es mejor decantarse por un cepillo suave con la cabeza pequeña y las cerdas flexibles y, a ser posible, que tenga el mango más grande para que lo puedan manejar con más facilidad. Siempre acompañado de muy poca cantidad de pasta fluorada especial para niños. Hasta los cinco años se "pinta" el cepillo poniendo una capa muy fina, y en los mayores de seis años se coloca una cantidad equivalente a un guisante aproximadamente. Lo ideal es buscar cepillos con la cabeza pequeña para llegar a las zonas más escondidas que son las preferidas por las bacterias.

● **Cepillos eléctricos:** suelen tener un cabezal redondo y eliminan la placa que se deposita en el diente



SUPERVÍSALE HASTA LOS 8 AÑOS

Aunque es bueno enseñarles para que lo hagan ellos solos y ganen autonomía, es una rutina que debe ser supervisada por los padres hasta los ocho años, incluso si los niños tienen tendencia a tener caries debemos ayudarles hasta que sean más conscientes de la importancia de este hábito. Esta es una de las tareas por la que más se quejan los padres por el tiempo que invierten en convencer a los niños para que se cepillen, por eso debemos enseñarles la higiene como algo positivo y no olvidar que ellos aprenden por imitación, si ellos nos ven como jugamos, cantamos mientras nos cepillamos se convierte en un momento divertido en vez de una aburrida obligación.

con mucha facilidad. Con este tipo de cepillos no hay que hacer ningún movimiento, ya que el propio cepillo es el que realiza el giro, con lo que solo se debe apoyar en la superficie del diente y no moverlo. La mayoría de los cepillos eléctricos avisan cuando se ha completado el tiempo de cepillado, en el caso de los nenes aproximadamente dos minutos, para que puedas acceder a

todas las caras del diente, marcándote cuando tienes que cambiar de lado, ya que normalmente dividimos la boca en cuatro cuadrantes, la parte superior derecha y la izquierda, y la parte inferior izquierda y derecha, así en muy sencillo seguir un orden y no dejar ninguna zona por limpiar. ● **Cepillos sónicos:** emiten vibraciones consiguiendo que el cabezal se mueva lateralmente alcanzando una velocidad de hasta 40.000 movimientos por minuto. Comparándolo

con un cepillo de dientes manual, este alcanza los 300 movimientos por minuto y un eléctrico entre los 5.000 y los 8.500 movimientos por minuto. Por tanto, este tipo de cepillos es muy eficaz, sobre todo en niños que lleven ortodoncia. A los niños más pequeños quizá la vibración les puede dar una sensación extraña, con lo cual se recomendaría entre los ocho y diez años.

¿CUÁL ES MEJOR?

Son todos igual de buenos, lo importante es saber usarlos. Es importante acudir al dentista para que nos explique cómo debemos realizar la higiene, porque en determinados niños con riesgo de caries es necesario usar complementos como los enjuagues con flúor o el hilo dental. Mi consejo es que si los papás usan el manual, los niños también, ya que ellos quieren seguir nuestro ejemplo. En este caso dependerá de nuestra técnica de cepillado el conseguir una higiene correcta. Con el cepillo eléctrico hay muchos niños que aguantan más tiempo, ya que muchos llevan temporizador, incluso canciones incluidas y aplicaciones para el móvil. En esta época digital puede ser un recurso interesante para controlar el tiempo y la frecuencia con la que se cepillan. ■

Opciones

PARA TODOS LOS GUSTOS Y ESTILOS DE VIDA

Para las mamás que apuestan por el reciclaje existen cepillos de madera, normalmente de bambú, con cerdas naturales que son biodegradables, con el fin de intentar eliminar el uso de plástico. Tienen tamaño para los niños y son muy suaves.

También existen algunos cepillos con mango ergonómico que facilitan el agarre en casos de niños con problemas de psicomotricidad, así será para más cómodo el manejo.

