

Higiene bucal

Munnhirða



Cuidado dental
de los niños

Tannvernd barna



La limpieza de los dientes, dos veces al día, con un pasta dentífrica con una concentración de flúor 0,1% F- es imprescindible desde la aparición del primer diente, pero antes es recomendable masajear las encías y lengua del bebé con un paño húmedo. Debe tenerse en cuenta que la cantidad de flúor difiere de unas pastas dentífricas infantiles a otras y a veces no es suficiente, además de que su concentración puede ser confusa, 0,1% F- o 1 mg F-/ml equivale a 1000ppm. Los niños no pueden ocuparse ellos mismos de su limpieza dental hasta los diez a doce años y entonces bajo la supervisión de sus padres.

Para disminuir la aparición de la caries es imprescindible cepillarse los dientes con una pasta dentífrica fluorada dos veces al día, después del desayuno y antes de irse a la cama. Cuando se cepillan los dientes del bebé, desde que saca sus primeros dientes y hasta los dos años de edad, hay que utilizar una cantidad de pasta equivalente a la cuarta parte del tamaño de la uña de su dedo meñique. Cuando los veinte dientes de leche hayan aparecido y hasta los seis años, hay que utilizar una cantidad de pasta equivalente al tamaño de la uña de su dedo meñique.



No se recomienda enjuagarse la boca después del cepillado, es suficiente con escupir, de esta forma el flúor protegerá supuestamente durante más tiempo contra la caries. Se recomienda tener a los bebés más pequeños tumbados y sujetos mientras se les cepillan los dientes. A los más mayores se les puede sentar en la "silla de papa". El padre o madre se sienta con las piernas cruzadas y allí se sentará el niño. El niño se situará de espaldas al padre y su cabeza descansará en la pierna del padre. Los labios y las mejillas se pueden sujetar con una mano mientras el cepillo se maneja con la otra. Es recomendable usar un cepillo con cerdas finas suaves, pero el mango debe ser del tamaño adecuado para las manos del adulto.

El hilo dental debe ser usado tanto en los dientes de leche como en los permanentes, y ayudará a limpiar aquellas zonas de los dientes donde el cepillo no alcance. Se deberá comenzar a usar el hilo dental cuando los laterales de los dientes lleguen a tocarse.



"Silla de papa"

Tannhreinsun, tvisvar á dag, með hæfilegu magni flúortankrems að styrkleika 0.1% F- er nauðsynleg frá því fyrsta tönning kemur í ljós en áður er æskilegt að hreinsa og nudda góm og tungu barns með rökum klút. Hafið hugfast að flúorstyrkur í barnatankremi er mismikill og stundum ónógur auk þess sem merkingar geta verið óskýrar en 0.1% F- eða 1mg F-/ml jafngildir 1000ppm. Börn geta ekki annast tannhirðuna sjálf fyrir en um tíu til tólf ára aldur og þá undir eftirliti foreldra.

Til að minnka líkur á tannskemmdum er nauðsynlegt að burstu tennurnar með flúortankremi tvisvar sinnum á dag, eftir morgunverð og áður en farið er í háttinn. Við tannburstun barns, sem er að taka sínar fyrstu tennur og til tveggja ára aldurs, ætti að nota það magn flúortankrems sem samsvarar fjórðungi stærðar naglar litla fingurs barnsins. Þegar allar barnatennurnar tuttugu eru komnar upp og til sex ára aldurs ætti að nota það magn flúortankrems, sem samsvarar stærð naglar litla fingurs barns. Ekki er mælt með því að skola munn eftir tannburstun, það nægir að skyrpa. Þannig er flúorinn í tankreminu talinn virka lengur til varnar tannskemmdum.



Mælt er með því að hafa yngstu börnin vel skorðuð í útafliggjandi stöðu við framkvæmd tannhreinsunar. Eldri börnum má bjóða sæti í þar til gerðum „foreldrastól“. Foreldri situr þá með krosslagðar fætur sem barnið sest á. Barnið snýr baki að foreldri og hvílir höfuðið á læri foreldris. Vörum og kinnum má halda frá með fingrum annarrar handar um leið og burstað er með hinni hendinni.

Mælt er með notkun tannbursta með þéttum, fínum og mjúkum hárum á nettum haus, en skaftið þarf að fara vel í fullorðinshendi.

Tannþráð þarf að nota jafnt á barna- og fullorðinshandum en með honum hreinsum við þá tannfleti sem burstinn nær ekki til. Tímabært er að hefja notkun tannþráðar þegar snertifletir tannanna mætast.



„Foreldrastól“