



Los peques



1

En un bebé deben **cepillarse** los dientes desde que le sale el primero, al principio como un juego, es muy importante que cojan el hábito de cepillarse y recuerda, si te ven a ti hacerlo ellos lo harán.

Una **dieta saludable** es una de las mejores maneras de tener buena salud oral a largo plazo, también influirá en su salud en general, tened esto en cuenta.

2

3

Evitad los azúcares añadidos, los azúcares añadidos recomendados entre los 2-4 años son 15grs, entre los 4-7 años 18-20 grs, entre los 7-10 años 22-23grs, entre los 10-13 años 24-27 grs, entre los 13-15 años 27-32 grs, de los 15 a los 19 años 28-37 grs, leed cuanta azúcar encontráis en un yogurt, por ejemplo, intentad un día sumar todo el azúcar añadido que toman, si lo hacéis os vais a asustar, es muy difícil ceñirse a lo recomendado, pero por su salud debemos intentarlo. Por todo esto, a nivel de los dientes es muy importante el cepillado tres veces al día y nunca, nunca, olvidéis el de la noche (ni por supuesto podéis ofrecerles algo después de haberse lavado los dientes y dejarlos irse a la cama así)

Los niños deberían acudir a su **primera cita** alrededor de los 3-4 años, pero a partir de la erupción del primer diente podemos ver y diagnosticar patologías en algunos casos, por eso no esperes, si no hay que hacerle nada, mejor, empezará a conocer a su dentista y a perder el miedo. Nada nos gustaría más que no tener que realizarles ningún tratamiento gracias a la prevención.

4