Calendario de salud bucodental infantil

De 0 a 15 años · Castilla-La Mancha

Atención pública en Castilla-La Mancha

El SESCAM ofrece atención dental infantil hasta los 15 años incluidos en las Unidades de Salud Bucodental de los centros de salud: revisiones, flúor, sellado de fisuras, empastes en dientes definitivos, tratamientos pulpares y traumatismos en dientes anteriores. La ortodoncia y los tratamientos estéticos no están incluidos. La cita se pide en tu centro de salud.

De 0 a 1 año: antes y durante el primer diente

- Limpia las encías con una gasa húmeda tras las tomas.
- Con el primer diente (6-10 meses), cepillo infantil y pasta fluorada del tamaño de un grano de arroz.
- Evita que se duerma con el biberón de leche o zumo.
- Primera visita al dentista con el primer diente o, como tarde, al cumplir el año.

De 1 a 3 años: crear hábitos

- Cepillado dos veces al día, hecho o supervisado por un adulto.
- Menos azúcar entre horas; agua como bebida principal.
- Retira el chupete de forma progresiva a partir de los dos años.

De 3 a 6 años: dentición de leche completa

- Pasta fluorada del tamaño de un guisante.
- Revisión anual.
- Vigila hábitos como chuparse el dedo o respirar por la boca.

De 6 a 9 años: llegan los definitivos

- Hacia los 6 años salen las primeras muelas definitivas: momento del sellado de fisuras.
- Primera valoración de ortodoncia entre los 7 y los 8 años.
- Protector bucal si practica deportes de contacto.

De 10 a 12 años: recambio y mordida

- Se completa el cambio de dientes; edad habitual para empezar ortodoncia si hace falta.
- Ya se cepilla solo, pero conviene revisar su técnica.

De 13 a 15 años: adolescencia

- Más riesgo de gingivitis: refuerza la higiene.
- Limita refrescos y bebidas energéticas, muy erosivas.
- Última etapa de atención pública: aprovecha las revisiones antes de los 16.

Pasta con flúor según la edad

- Hasta 3 años: tamaño de un grano de arroz, 1.000 ppm.
- De 3 a 6 años: tamaño de un guisante, 1.000 ppm.
- A partir de 6 años: pasta de adulto, unas 1.450 ppm. Escupir sin enjuagar con mucha agua.

Si se sale un diente definitivo por un golpe

Recógelo por la corona sin tocar la raíz, enjuágalo con suero o leche sin frotar, llévalo en leche o suero y acude al dentista de inmediato.