



# GUÍA PRÁCTICA PARA FAMILIAS

---



ODONTOLOGIA MINIMAMENTE  
INVASIVA PARA FAMILIAS

## GRACIAS POR CONFIAR EN NOSOTROS

Cada sonrisa tiene una historia. Gracias por permitirnos formar parte de la vuestra. La infancia pasa muy deprisa.

Los primeros dientes, las primeras comidas, las primeras palabras, las primeras caídas y los primeros cambios forman parte de una etapa única que nunca vuelve. En Mis Primeros Dientes creemos que cuidar la salud oral es mucho más que prevenir caries.

Es acompañar el crecimiento de la boca, la respiración, la alimentación y el desarrollo de cada niño desde una mirada respetuosa, individualizada y basada en la evidencia científica.

Nuestro objetivo no es únicamente tratar dientes.

Queremos ayudar a las familias a comprender cómo pequeños hábitos cotidianos pueden influir en la salud y el bienestar de sus hijos durante toda la vida.

## Lo más importante que queremos que recuerdes

🦷 Los dientes son importantes, pero también lo son la lengua, la respiración y la masticación.

👉 La respiración nasal es una herramienta fundamental para el crecimiento saludable.

🍏 La alimentación y las texturas ayudan a desarrollar los maxilares.

🌟 La caries se puede prevenir y detectar de forma temprana.

❤️ Nunca es tarde para mejorar los hábitos.

## Estamos aquí para acompañaros

No esperamos que las familias lo hagan todo perfecto.

Sabemos que cada niño, cada familia y cada situación son diferentes.

Nuestro trabajo consiste en acompañaros, resolver dudas y ayudaros a tomar decisiones informadas para que vuestro hijo pueda crecer de la forma más saludable posible.

Pequeños cambios realizados de manera constante suelen tener un impacto mucho mayor que las grandes transformaciones temporales.

# Desarrollo oral, erupción dental, alimentación y prevención

Bienvenidos a Mis Primeros Dientes

Los dientes no aparecen por casualidad. Forman parte de un sistema mucho más amplio en el que intervienen la alimentación, la respiración, la masticación, la lengua y el crecimiento facial.

Nuestro objetivo no es únicamente prevenir caries, sino acompañar el correcto desarrollo de la boca y la cara de tu hijo desde los primeros meses de vida.



## ¿CUÁNDO SALEN LOS DIENTES?

Cada niño tiene su propio ritmo.

La aparición de los primeros dientes puede comenzar alrededor de los 4-6 meses, aunque algunos bebés nacen con dientes y otros no presentan ninguno hasta los 12 meses.

Todo ello puede ser completamente normal.

## Erupción de los dientes temporales (de leche)

Incisivos inferiores: 6-10 meses

Incisivos superiores: 8-12 meses

Laterales: 9-16 meses

Primeros molares: 13-19 meses

Caninos: 16-23 meses

Segundos molares: 23-33 meses

La dentición temporal suele completarse entre los 2 y 3 años.



**Los primeros cuatro años de vida son un periodo clave para el desarrollo craneofacial.**

## ¿Y cuándo se caerán?

Existe una relación bastante frecuente entre la edad de erupción y la edad de recambio. Bebés que presentan dientes muy temprano suelen comenzar el recambio antes. Bebés que erupcionan más tarde suelen recambiar más tarde.

Por ejemplo:

Un bebé que presenta dientes a los 4-5 meses podría comenzar el recambio alrededor de los 5 años.

Un bebé que no presenta dientes hasta los 11-12 meses podría comenzar el recambio más cerca de los 7 años.

## Erupción de los dientes definitivos

Primeros molares: 6-7 años

Incisivos centrales: 5-8 años

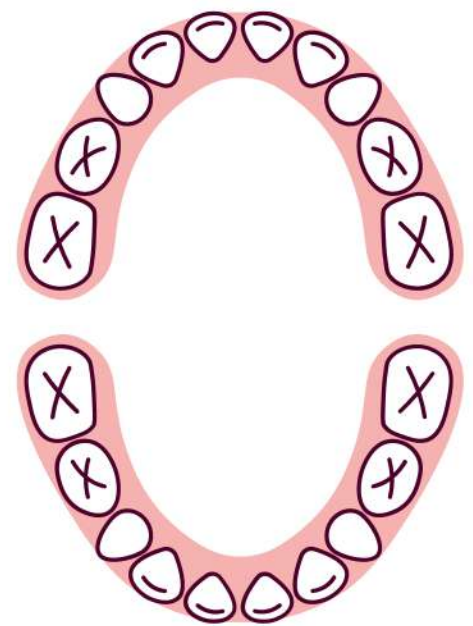
Incisivos laterales: 7-9 años

Caninos: 9-12 años

Premolares: 10-12 años

Segundos molares: 11-13 años

Terceros molares (muelas del juicio): adolescencia o edad adulta



## ALIVIAR LAS MOLESTIAS DE LA ERUPCIÓN

La salida de los dientes puede provocar molestias, irritabilidad, aumento del babeo o necesidad de morder.

Algunas opciones útiles son:

- ✓ Helados caseros de leche materna.
- ✓ Helados de fruta triturada.
- ✓ Cubitos de agua de coco con fruta.
- ✓ Mordedores refrigerados.
- ✓ Alimentos frescos adaptados a la edad.

La presión suave y el frío suelen ser los mejores aliados durante esta etapa.



*Cuanto mas estimulo masticatorio mas estimulo eruptivo*

## HIGIENE ORAL DESDE EL PRIMER DIENTE

Antes de que aparezcan los dientes no es necesario limpiar las encías de forma rutinaria. especialmente en bebés con lactancia materna exclusiva, la microbiota oral se encuentra en pleno desarrollo y no existe evidencia que justifique retirar diariamente estas bacterias beneficiosas.



### Cuando aparece el primer diente:

Debemos comenzar el cepillado dos veces al día.

La zona más importante suele ser el contorno de la encía.

Para limpiar correctamente:

- ✓ Levantar suavemente el labio superior.
- ✓ Limpiar la unión entre encía y diente.
- ✓ Separar carrillos para acceder a molares.

Hasta aproximadamente los 5 años suele resultar más sencillo realizar el cepillado con el niño tumbado.

La mayoría de los niños no adquieren una destreza suficiente para realizar un cepillado eficaz sin supervisión hasta los 8-9 años

### ¿QUÉ CEPILLO DE DIENTES DEBEMOS UTILIZAR?

El cepillo ideal debe tener

- ✓ Cabezal pequeño.
- ✓ Mango cómodo para el adulto.
- ✓ Filamentos suaves.
- ✓ Muchas cerdas finas y densas.
- ✓ Tamaño adaptado a la edad del niño.

Lo más importante no es la marca, sino que las cerdas sean capaces de desorganizar y retirar la placa bacteriana que se acumula alrededor de los dientes y la encía. los cepillos de silicona para bebés no sirven para retirar placa bacteriana

## ¿CUÁNDO DEBEMOS CAMBIAR EL CEPILLO DE DIENTES?

En los niños pequeños los cepillos suelen desgastarse mucho más rápido que en los adultos. Es normal que los muerdan, los doblen o los utilicen con demasiada fuerza durante el cepillado.

Por ello, no debemos guiarnos únicamente por el tiempo de uso, sino por el estado real del cepillo.

Recomendamos cambiar el cepillo:

- ✓ Cuando las cerdas estén abiertas, deformadas o aplastadas.
- ✓ Después de procesos infecciosos importantes, especialmente tras enfermedades víricas o cuando el niño haya necesitado determinados tratamientos médicos.
- ✓ Siempre que el cepillo haya estado en contacto con superficies poco higiénicas.

Porque sí, ocurre más a menudo de lo que imaginamos...

Si descubres a tu hijo cepillando la tapa del inodoro, explorando el desagüe de la bañera, limpiando el suelo o utilizando el cepillo para cualquier actividad distinta a la higiene oral, es momento de sustituirlo por uno nuevo.

Si las cerdas ya no mantienen su forma original, el cepillo pierde eficacia y deja de



## ¿Y el hilo dental?

Puede comenzar a utilizarse cuando los dientes empiezan a contactar entre sí o cuando observamos restos de comida retenidos entre ellos.

## HIGIENE ORAL DESDE EL PRIMER DIENTE

### ¿QUÉ PASTA DE DIENTES DEBEMOS UTILIZAR?

Actualmente, las principales sociedades científicas y organismos oficiales recomiendan el uso de pastas dentífricas con flúor desde la aparición del primer diente.

De forma general:

- Entre 0 y 3 años se recomiendan pastas con aproximadamente 1.000 ppm de flúor.
- A partir de los 3 años suelen utilizarse concentraciones de 1.450 ppm de flúor.

La cantidad utilizada debe adaptarse a la edad y siempre estar supervisada por un adulto. Empezamos raspada en cepillo, seguimos con tamaño guisante con la erupción de las muelas

En Mis Primeros Dientes entendemos que la prevención de la caries no depende únicamente del flúor. También es importante cuidar el ecosistema oral, la alimentación, la frecuencia de exposición a azúcares, la calidad de la saliva, la respiración y la higiene diaria.

Por ello, además de fijarnos en la concentración de flúor, recomendamos escoger dentífricos con formulaciones respetuosas con la microbiota oral.

### ¿Qué buscamos en una buena pasta dental?

- ✓ Ingredientes sencillos y bien tolerados.
- ✓ Ausencia de dióxido de titanio.
- ✓ Sin lauril sulfato sódico (SLS).
- ✓ Sin surfactantes agresivos.
- ✓ Sin microplásticos.
- ✓ Preferiblemente con certificaciones como ECOCERT®, COSMOS® o COSMOS ORGANIC® cuando sea posible.

### ¿Y si la familia prefiere una pasta sin flúor?

Existen alternativas basadas en hidroxiapatita biomimética y otros agentes remineralizantes que pueden ser útiles dentro de determinados contextos familiares y clínicos.

La elección debe individualizarse según la edad, el riesgo de caries y las preferencias de cada familia.

### Lo más importante

La mejor pasta de dientes no sustituye a un buen cepillado.

La eliminación diaria de la placa bacteriana mediante una técnica adecuada sigue siendo la herramienta más eficaz para mantener una boca sana durante la infancia.

## LA MASTICACIÓN: EL MOTOR DEL CRECIMIENTO FACIAL

Los dientes no solo sirven para comer.

También son herramientas que ayudan a desarrollar los huesos de la cara.

Cuando un niño mastica alimentos consistentes:

- ✓ Fortalece músculos.
- ✓ Estimula el crecimiento de los maxilares.
- ✓ Favorece el espacio para los dientes.
- ✓ Mejora la respiración nasal.
- ✓ Estimula la erupción dental.

Por ello recomendamos introducir progresivamente texturas cada vez más exigentes y evitar prolongar los triturados más allá de los 9-10 meses cuando el desarrollo del niño lo permita.

### 3. ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Y DESARROLLO ORAL

La alimentación complementaria puede iniciarse cuando el bebé cumple los requisitos de madurez necesarios.

Signos de preparación

- ✓ Se mantiene sentado con mínima ayuda o sin apoyos.
- ✓ Ha desaparecido el reflejo de extrusión.
- ✓ Coordina mano-ojo-boca.
- ✓ Muestra interés por los alimentos.

Recomendaciones

- Priorizar alimentos reales.
- Favorecer la masticación.
- Evitar ofrecer zumos, incluso naturales.
- Limitar cereales infantiles azucarados.
- Evitar utilizar biberones con zumos o bebidas dulces.

Aunque procedan de fruta natural, los zumos liberan los azúcares al romper la fibra, aumentando su capacidad cariogénica.



## Atención con los alimentos de riesgo de atragantamiento

Los principales responsables no suelen ser los alimentos duros, sino los alimentos pequeños y redondeados:

- ⚠️ Uvas enteras.
- ⚠️ Tomates cherry enteros.
- ⚠️ Aceitunas.
- ⚠️ Avellanas.
- ⚠️ Almendras.
- ⚠️ Caramelos.
- ⚠️ Salchichas cortadas en rodajas.

Deben ofrecerse adaptados a la edad y siempre bajo supervisión.

## CARIES, RESPIRACIÓN Y CRECIMIENTO

La caries no comienza con un agujero.

Comienza como una mancha blanca que indica pérdida inicial de minerales.

En esta fase todavía puede detenerse e incluso revertirse.

La ventana de mayor riesgo de caries se sitúa durante los primeros años de vida, especialmente entre los 0 y los 2 años.

Por ello es tan importante instaurar hábitos adecuados desde el inicio.

**Respiración, masticación, deglución y crecimiento facial** forman parte del mismo sistema.

Cuanto mejor funcione este sistema durante la infancia, mayores serán las probabilidades de desarrollar una boca sana, una respiración eficiente y un crecimiento facial armónico.



*En Mis Primeros Dientes no observamos únicamente los dientes.*

*Observamos cómo crece y funciona toda la boca.*

# GUÍA PRÁCTICA DE PASTAS DENTALES

## ¿Cuál elegir para mi familia?

En Mis Primeros Dientes creemos que no existe una única pasta dental ideal para todos. La mejor elección dependerá de la edad, el riesgo de caries, la calidad del esmalte, los hábitos alimentarios y los valores de cada familia.

Lo que sí recomendamos es buscar fórmulas que sean eficaces, seguras y respetuosas con el ecosistema oral.



## ¿Qué ingredientes valoramos?

### ✓ Flúor

Actualmente es el ingrediente con mayor evidencia científica para prevenir la caries.

Recomendación habitual:

- 1000 ppmF en menores de 3 años.
- 1450 ppmF en niños mayores de 3 años y adultos.

### ✓ Hidroxiapatita

Es el principal mineral que forma nuestros dientes.

Puede ayudar a:

- Favorecer la remineralización.
- Reducir la sensibilidad.
- Mejorar la calidad superficial del esmalte.



***los 1000 primeros días de vida son fundamentales para el desarrollo de una buena microbiota***

# GUÍA PRÁCTICA DE PASTAS DENTALES

## ✓ Fórmulas respetuosas con la microbiota oral

Priorizamos productos que eviten:

- Lauril sulfato sódico (SLS).
- Dióxido de titanio.
- Colorantes artificiales innecesarios.
- Exceso de agentes antibacterianos de uso diario.



## NUESTRA CLASIFICACIÓN

### ● Cosmética limpia

Para familias que buscan fórmulas respetuosas con la microbiota y con el menor número posible de ingredientes controvertidos.

Nuestras favoritas

- Ringana
- Mínima Organics
- Sales de Schüssler

## Equilibrio entre naturalidad y evidencia científica

Para familias que desean una formulación sencilla pero con flúor y una amplia experiencia clínica.

Recomendamos

- Curaprox
- Ben & Anna



**los 1000 primeros días de vida son fundamentales para el desarrollo de una buena microbiota**

# GUÍA PRÁCTICA DE PASTAS DENTALES

## Máxima protección anticaries

Para niños o adultos con:

- Caries activas.
- Defectos de esmalte.
- Alto riesgo de caries.
- Ortodoncia.

Recomendamos

- Vitis
- Fluor Kin
- Otras formulaciones específicas prescritas por el odontólogo.



## Nuestra favorita para la mayoría de las familias

### Ringana

Nos gusta especialmente porque:

- ✓ Disponible con 500 ppmF y 1450 ppmF.
- ✓ Sin Lauril Sulfato Sódico (SLS).
- ✓ Sin dióxido de titanio.
- ✓ Cosmética oral respetuosa con la microbiota.
- ✓ Ingredientes de origen natural cuidadosamente seleccionados.
- ✓ Fabricación fresca y sostenible.



Además, las familias de Mis Primeros Dientes pueden beneficiarse de un descuento de 20 € en su primera compra utilizando nuestro código de recomendación

# GUÍA PRÁCTICA DE PASTAS DENTALES

## Lo más importante

La mejor pasta dental no es necesariamente la más cara ni la más natural.

La salud oral depende principalmente de:

1. Cepillarse dos veces al día.
2. Utilizar la cantidad adecuada de pasta.
3. Mantener una alimentación baja en azúcares frecuentes.
4. Respirar por la nariz.
5. Dormir bien.
6. Acudir a revisiones periódicas.

La pasta dental es una herramienta más dentro de una estrategia global de salud oral.



***Buscamos productos que cuiden los dientes sin alterar innecesariamente el ecosistema oral. Nuestro objetivo no es eliminar todos los microorganismos, sino favorecer un microbioma equilibrado y resiliente***