

Guía rápida para padres

Revisión 4 años

¿Por qué es importante ahora?

A los 4 años la dentición de leche suele estar completa. Una revisión breve permite detectar caries tempranas, valorar hábitos y fijar medidas preventivas sencillas para proteger la salud oral a corto y largo plazo.

Qué podéis hacer en casa (5 pasos rápidos)

1. **Cepillado supervisado:** cepilla los dientes de tu hijo/a dos veces al día (mañana y noche) durante 2 minutos. Usa un cepillo de cabezal pequeño y movimientos suaves. El adulto debe supervisar y, hasta los 7-8 años, terminar o repasar el cepillado.
2. **Pasta con flúor:** utilizar una pasta infantil con 1000 ppm de flúor con una cantidad del tamaño de un grano de arroz.
3. **Dieta:** limita el picoteo azucarado entre comidas. Evita ofrecer zumos o bebidas azucaradas a demanda; prioriza snacks sin azúcares añadidos (fruta, yogur natural).
4. **Rutina positiva:** convertir el cepillado en un juego o en un momento compartido mejora la adherencia (canciones, temporizador, la mascota “Valiente”).
5. **Observación semanal:** revisad la boca (usando la hoja de comprobación): manchas oscuras, puntos blancos o agujeritos, sensibilidad o molestias al masticar son motivos para pedir cita.

Flúor: cómo y por qué

El flúor aplicado de forma tópica (pasta, barnices) reduce el riesgo de caries. Las principales guías recomiendan pastas con al menos 1000 ppm para la prevención en niños; la dosificación y la supervisión reducen el riesgo de ingestión excesiva y de fluorosis. Si el niño recibe otras fuentes de flúor (agua fluorada, suplementos), coméntalo con el dentista.

Qué esperamos en la revisión (en clínica)

- Historia breve y dudas de los padres.
- Exploración visual de dientes y encías.
- Revisión de hábitos y alimentación.
- Consejos prácticos y demostración de cepillado si procede.
- Propuesta de medidas preventivas o plan de seguimiento si detectamos lesiones.

Señales que requieren cita urgente

- Dolor persistente o inflamación.
- Lesiones visibles (manchas oscuras, agujeros).
- Fiebre asociada a dolor bucal.

Si observáis cualquiera de estas señales, contactad con la clínica para valoración precoz.

Preguntas rápidas (FAQ)

¿Duele la revisión?

- No; es una exploración breve y adaptada.

¿Debo enjuagar al niño tras cepillarse?

- Se recomienda no enjuagar vigorosamente la boca tras el cepillado para mantener algo de flúor residual, especialmente por la noche.

¿Con qué frecuencia debo traerlo al dentista?

- Normalmente entre 6-12 meses según riesgo; el dentista os indicará el intervalo adecuado.