

# Guía rápida para padres

## Revisión 7 años

### ¿Por qué es importante ahora?

1. A los 7 años suelen haber erupcionado los primeros molares permanentes (los “molares de 6 años”). Son piezas clave para masticar y para la formación de la mordida. Tienen fisuras profundas que atrapan restos y placa, por eso son especialmente vulnerables a la caries en los primeros años tras su erupción. Además, a esta edad podemos detectar señales de ortodoncia infantil – intervenciones tempranas que, cuando se necesitan, evitan tratamientos más complejos después.

### 6 cosas prácticas que podéis hacer ya (rápido)

1. **Cepillado supervisado:** el niño debe cepillarse 2 veces al día; el adulto debe repasar hasta los 8 años. Tiempo: ~2 minutos por sesión.
2. **Pasta con flúor:** usar pasta infantil o junior con ≈1000–1450 ppm de flúor; cantidad del tamaño de un guisante. Evitar tragar.
3. **Protección de molares:** consultad por selladores de fisuras en los molares si el riesgo de caries es medio/alto – son rápidos y eficaces.
4. **Control de azúcares:** limitar picoteos y bebidas azucaradas entre comidas. Snacks ideales: fruta, lácteos naturales, frutos secos (según edad).
5. **Observación semanal:** buscad manchas oscuras, puntitos blancos o agujeritos; si aparecen, pedir cita.
6. **Vigilad señales de crecimiento anómalo:** respiración por la boca, mordida cruzada, apiñamiento severo o falta de espacio son motivos para valorar ortodoncia infantil.

### ¿Qué es la ortodoncia infantil?

La ortodoncia infantil incluye medidas para guiar crecimiento dental/maxilar: p. ej. controlar hábitos (chupar dedo), pequeños expansores o dispositivos transitorios. No todos los niños la necesitan; la valoración es individual.

## ¿Qué haremos en la revisión (30 min)?

- Comprobación de erupción y posición de los molares.
- Exploración visual de caries y lesiones (molares y resto de la boca).
- Valoración de higiene y hábitos alimentarios.
- Recomendaciones prácticas (cepillado, flúor, selladores si procede).
- Si hay indicio de problema de crecimiento: propuesta de derivación/valoración ortodóntica.

## Señales para pedir cita urgente

- Dolor persistente o inflamación.
- Manchas oscuras que parecen evolucionar o un “foradito”.
- Abscesos, fiebre con dolor bucal. En esos casos, contactad con la clínica cuanto antes.

## 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.