# La importancia de la higiene bucal desde edades tempranas

escrito por Cristina Pérez-Manglano | 23 de marzo de 2026

**En muchas ocasiones, la promoción del cuidado bucodental se limita a campañas en los colegios. Sería muy interesante planificar la lectura de artículos sobre la importancia de la higiene, más allá de momentos aislados.**

De un artículo científico publicado en la revista ***Frontiers for Young Minds***, titulado "***Cómo una mala higiene bucal puede provocar la pérdida de hueso***", se pueden extraer algunas ideas clave que pueden servir en nuestras aulas.

**Dentro de nuestros huesos ocurre una batalla constante y necesaria entre dos tipos de células**. Por un lado, los **osteoblastos**, que son los "constructores" y se encargan de fabricar hueso nuevo para mantenerlo fuerte. Por otro, los **osteoclastos**, que son los "demoledores" y cuya función es eliminar el hueso viejo o dañado. En un cuerpo sano, ambos trabajan en equilibrio para que el esqueleto se renueve correctamente.

**Cuando no nos cepillamos bien los dientes, se acumulan bacterias que forman la placa**. La presencia de estas bacterias causa inflamación y hace que los "demoledores" (osteocl astos) se vuelvan demasiado activos, empezando a destruir el hueso alveolar más rápido de lo que los "constructores" pueden repararlo. Si el hueso desaparece, los dientes pierden su soporte, se aflojan y pueden llegar a caerse.

En este sentido, y en relación con la alimentación y los hábitos de vida, es importante inculcar desde edades

tempranas estos hábitos saludables. **La pérdida de hueso se puede prevenir en gran medida** mediante una higiene bucal adecuada, una dieta saludable y un estilo de vida equilibrado que ayude a mantener a nuestras células trabajando en armonía.

En definitiva, trabajar la higiene bucal desde edades tempranas no solo contribuye a prevenir problemas dentales, sino que permite al alumnado comprender cómo funciona su propio cuerpo y adoptar hábitos de vida saludables basados en la evidencia. **La escuela tiene un papel clave en este proceso**, generando espacios de aprendizaje donde el alumnado acceda al conocimiento científico, donde se promueva el diálogo, y el cuidado personal se entienda como parte esencial del bienestar y la salud a lo largo de la vida.

**Imagen:**