

## **SALUD BUCODENTAL**

### **A. Erupción**

#### **¿A qué edad salen los primeros dientes?**

Los dientes de leche (ó temporales) salen, habitualmente, a partir de los 6 meses de edad, empezando los dos dientes centrales inferiores. Hacia los 3 años de edad normalmente ya han hecho su aparición los 20 dientes temporales, aunque pueden considerarse completamente normales ligeras variaciones individuales.

#### **¿Molestan los dientes cuando salen?**

Los dientes pueden producir leves molestias al erupcionar y quizá cierta incomodidad en el niño. Se han asociado otros hechos a la salida de los dientes, como la aparición de fiebre, pero no se ha demostrado que la erupción de los dientes sea la causa directa.

Existen en el mercado unas pomadas destinadas a aliviar las molestias de la dentición, pero hay que advertir que algunas contienen gran cantidad de azúcar (en forma de sacarosa) que pueden dañar los dientes, y también contienen alcohol (en forma de etanol), nada recomendable para un bebé.

#### **¿Cuándo se cambian los dientes de leche por los permanentes?**

El cambio de los dientes tiene lugar en dos periodos: entre los 6-8 años y entre los 10-12 años.

Un hecho importante es la aparición, a los 6 años, del primer molar permanente, que erupciona por detrás de las muelas de leche. Al no hacer caer ningún diente su salida puede pasar desapercibida y confunde a muchos padres que piensan que debe ser reemplazada cuando el niño sea mayor. Esta muela es muy importante, pues es la que con más frecuencia sufre caries, fundamentalmente en los primeros meses después de su aparición

### **B. Higiene dental**

#### **¿Cuándo hay que empezar a limpiarles los dientes a los niños?**

La higiene dental debería empezar a realizarse tan pronto cómo salen los primeros dientes (con una gasa humedecida en suero ó agua) y a medida que la dentición se completa se pueden ir introduciendo progresivamente los cepillos dentales y la pasta dentífrica.

#### **¿Cómo se cepillan los dientes?**

Se recomienda el barrido horizontal, que es fácil de aprender por los niños. Consiste en cepillar todas las superficies dentales(caras internas y externas) con movimientos horizontales muy cortos (de atrás hacia delante) y con una suave presión para eliminar los restos de alimentos.

#### **¿Cuántas veces al día hay que realizar la higiene dental?**

Al menos dos veces al día: una por la mañana y otra por la noche antes de ir a dormir. Hasta los tres años serán los padres quienes realicen la limpieza bucal de sus hijos, a partir de esa

edad y a medida que el niño crece la responsabilidad irá pasando al niño, siempre bajo supervisión de los padres.

### **¿Cómo tiene que ser el cepillo?**

Se debe utilizar un cepillo pequeño (1,5cm) para que pueda llegar a todas las partes del diente.

### **C. Chupete**

#### **¿Qué precauciones hay que tener en cuenta en relación con el chupete?**

No debe atarse con cordones o cintas al cuello del niño para evitar que se enreden y dificulten la respiración del niño. Debe mantenerse limpio. Reemplazar el chupete cuando se desgaste

Nunca untarlo con miel, azúcar o jarabes (incrementan el riesgo de caries).

#### **¿A qué edad es aconsejable retirar el chupete?**

La utilización del chupete puede producir ciertas alteraciones en las estructuras de la boca. Estas alteraciones son mayores si se utiliza más allá de los 2 años de edad; por lo tanto se aconseja retirarlo como más tarde entre los 24 y los 30 meses de vida del niño.

### **D. Caries**

#### **¿Qué es la caries dental?**

La caries es una enfermedad infecciosa que destruye los dientes.

#### **¿Qué factores la desencadenan?**

Los factores que influyen en la aparición de caries son múltiples, entre ellos: el propio diente (calidad, forma), la dieta (azúcares), las bacterias (cantidad, tipo), el tiempo (periodo durante el que actúa cada factor), higiene, etc...

#### **¿Pueden tener caries los niños pequeños?**

Los dientes de leche pueden sufrir caries igual que los del adulto. Es más, por las características propias de los dientes de leche, una vez se inicia la caries, ésta tiene un avance más rápido y afecta al tejido nervioso del diente más deprisa que en el adulto.

#### **¿Deben tratarse las caries en los dientes de leche?**

Evitar el dolor que producen las caries ya es razón suficiente para conservar la salud de los dientes, pero, además, hay que recordar que la caries es un proceso infeccioso y puede afectar a la formación del diente permanente.

Los dientes temporales tienen muchas funciones y muy importantes para el desarrollo normal del niño (estética, masticación, mantener el espacio para los dientes permanentes, influencia en el crecimiento craneo-facial). No hay que olvidar que los últimos dientes temporales en ser sustituidos (los molares) no caen hasta los 10-12 años y deben realizar sus funciones correctamente hasta entonces.

#### **¿Qué medidas se deben tomar para prevenir la aparición de caries?**

##### **1. Higiene dental adecuada**

## **2. Medidas dietéticas.**

Disminuir la frecuencia de la exposición a los azúcares (no es tan importante la cantidad, sino el número de veces que se ingiere)

Evitar alimentos que se peguen a los dientes (caramelos blandos, chicles...) ya que permanecen más tiempo en contacto con los dientes favoreciendo, aún más la aparición de caries.

En los lactantes, evitar el contacto prolongado de los dientes-encías con la tetina de los biberones, no dar biberones nocturnos o en la siesta; no endulzar chupetes con miel o sustancias azucaradas y no ofrecer zumos de frutas en el biberón.

Los alimentos más cariogénicos y por lo tanto a limitar su consumo serían:

§ Frutas cocidas, en almíbar o enlatadas.

§ Mermeladas y confituras

§ Pasteles, bollería, churros, turrónes, chocolate, caramelos, chicles con azúcar, helados, miel.

§ Bebidas refrescantes, zumos no naturales, leche condensada, azucarada, chocolateada.

## **3. Fluoración**

Es la medida más eficaz. El flúor aumenta la resistencia del esmalte, remineraliza las lesiones incipientes y contrarresta la acción de los microorganismos responsables de la caries. Modos de administración:

Sistémico: es el que se ingiere. Básicamente actuará en los dientes en formación, aunque como se ingiere por la boca también tiene un cierto efecto tópico. La medida más eficaz sería la de la fluoración del agua de consumo, con ella se reduciría la incidencia de caries hasta en un 50%.

Local o tópico: es el que se aplica exclusivamente en los dientes y luego se expulsa (dentífricos, colutorios y por el odontólogo: geles, barnices).

## **4. Selladores**

Aplicados por odontólogos, es la medida más eficaz para evitar caries de fositas y fisuras de las superficies oclusivas de los dientes que estén sanos o tengan caries incipientes.

Está indicado en los primeros molares permanentes que aparecen entre los 6-7 años y en los segundos molares permanentes que aparecen en torno a los 12 años. También aunque como prioridad secundaria, se sellarían los premolares definitivos en niños con alto riesgo de caries

## **E. Traumatismos (Golpes, fracturas, accidentes)**

### **Mi hijo se ha dado un golpe en los dientes: - ¿qué debo hacer?**

Ante un golpe en los dientes es conveniente acudir al odontólogo aunque no se aprecie nada que nos alarme, ya que si se aplica un tratamiento precoz el riesgo de complicaciones posteriores se minimiza.

Los golpes en los dientes de leche pueden afectar directamente a los dientes permanentes en formación (alterando la forma, el color, la dirección de salida, etc...)

En las fracturas de los dientes permanentes, si encuentra el fragmento guárdelo en suero fisiológico, leche ó agua y acuda al dentista con rapidez. En la mayoría de los casos el fragmento puede adherirse al diente roto.

Si un diente permanente, por un golpe, sale por completo de su posición en la boca acuda al dentista con urgencia (cada minuto es vital). Conserve el diente en suero, leche o saliva, incluso reintrodúzcalo en su posición inicial.

## **F. Maloclusión dental**

Es la posición inadecuada de los dientes que produce un ajuste incorrecto al cerrar la boca. Además de resultar poco estético, esto ocasiona un defecto de la masticación pudiendo llevar con el tiempo a alteraciones en las articulaciones mandibulares que son dolorosas

### **¿Cómo se puede prevenir?**

Alimentación: se debe evitar la ingesta exclusiva de dietas blandas, ya que se alteraría el desarrollo muscular perifacial con la aparición de alteraciones en el desarrollo de los huesos si los músculos relacionados con la masticación no están plenamente desarrollados

Determinados hábitos del niño pueden contribuir a la aparición de maloclusiones: uso del chupete después de los tres años; la succión de los dedos (el pulgar suele ser el más frecuente); el empuje de la lengua; el mordisqueo: labial, de uñas, de lápices; la respiración bucal.