



HIGIENE DENTAL Y PREVENCIÓN DE LA CARIES DE LA PRIMERA INFANCIA

La caries es actualmente la enfermedad crónica más frecuente en la infancia, con una elevada prevalencia en preescolares españoles. Es la destrucción de una zona del diente, causada por los ácidos que producen las bacterias de la placa que se deposita en las superficies de los dientes. Es una enfermedad azúcar-dependiente.

Un niño con caries en los dientes de leche, probablemente tenga más caries cuando sea mayor y necesite muchos empastes.

HIGIENE BUCODENTAL

El cuidado de la boca de su hijo es RESPONSABILIDAD DE LOS PADRES O CUIDADORES, por lo menos hasta que el niño adquiera la habilidad motora para hacerlo solo que, por norma, se consigue sobre los 7–10 años. A partir de este momento y hasta la adolescencia, se recomienda la supervisión por un adulto en el cepillado nocturno.

La higiene oral se realiza tanto para establecer unos buenos hábitos orales como para proteger los dientes temporales. Al acostumbrar al bebé a una limpieza dental suave y a pasar el hilo dental, se creará un patrón de cuidados bucales que lo acompañarán durante el resto de su vida.

- En el bebé sin dientes ya puede empezar a masajear las encías del bebé una vez al día: con una gasa húmeda o con un dedal de silicona. El objetivo es que el bebé empiece a acostumbrarse a la manipulación de su boca. El dedal de silicona se puede poner en la nevera para masajear con frío la encía cuando estén saliendo los dientes.
- Comenzar el cepillado tan pronto como el primer diente aparezca. En niños menores de un año, limpiaremos los dientes un par de veces al día (mañana y noche), con gasa, dedal de silicona o un cepillo de dientes de bebés, añadiendo pasta dental de 1000 ppm (partes por millón) de flúor (tamaño de pasta a poner: como medio grano de arroz) (figura 1, nº 1). En el niño que hace toma nocturna de lactancia materna lo ideal sería limpiar los dientes después de cada toma, aunque sea pasarle una gasita por las encías.
- Niños entre 1 y 3 años: Usaremos un cepillo de dientes acorde al tamaño de la boca. Seguimos con pasta dental con 1000 ppm de flúor, tamaño como un grano de arroz (figura 1, nº 2). A partir de los 2 años cuando tenga las muelas deberíamos pasar el hilo dental por la zona de contacto entre ellas antes de ir a dormir, aunque los arcos dentales son más sencillos de utilizar (figura 2).
- De 3 a 6 años: Pasta dental con entre 1000 y 1450 ppm de flúor, tamaño como un guisante (figura 1, nº 3). Será el odontopediatra quien indique si una u otra cantidad de flúor en la pasta, en función del riesgo de caries. Uso del hilo dental o arcos dentales entre todos los dientes y muelas por la noche, antes del cepillado.
- A partir de 6 años: Lo estándar es usar pasta dental de 1450 ppm de flúor, tamaño guisante. En niños con alto riesgo de caries puede ser necesaria una pasta dental con más concentración de flúor.



Figura 1.-



Figura 2.-



Después del cepillado hay que escupir los restos de pasta, pero no enjuagarse con agua. No pasa nada si el niño pequeño no sabe escupir la pasta y se la traga. Si el niño sabe y quiere enjuagarse, que se espere 10 minutos y lo haga con un colutorio con flúor.

¿QUÉ OTRAS COSAS SE PUEDEN HACER PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE CARIES?

ALIMENTACIÓN

Reducir al máximo el consumo de azúcares refinados (batidos, zumos industriales, bebidas azucaradas, yogures líquidos, chuches, bollería industrial, galletas, pan de molde o pan blando, patatas fritas embolsadas, refrescos de cola, bebidas gaseosas,...). Se desaconseja de manera especial los azúcares entre comidas y los de consistencia pegajosa. Nunca mojaremos el chupete en líquidos azucarados, azúcar o miel.

La llamada "caries del biberón" es un tipo de caries muy precoz que ocurre por tomar bebidas azucaradas, tipo zumos industriales, con biberón. También es más frecuente en esos niños que se quedan durmiendo con el biberón en la boca. Evitar el uso del biberón con líquidos que no sean agua.

EVITAR LA CONTAMINACIÓN DE LA BOCA DEL BEBÉ

Los niños adquieren las bacterias responsables de la caries de la saliva de sus padres o cuidadores. Mientras más temprana es la colonización, mayor riesgo de caries.

- No compartir utensilios con el bebé (cepillos dentales, cucharas, juguetes, etc.), especialmente durante los primeros 2 años de vida.
- No limpiar el chupete del bebé con saliva cuando el chupete se ha ensuciado.
- No enfriar la comida soplando directamente sobre la cuchara del bebé ni le den besos en la boca durante el primer año de vida.
- No permitir que hermanitos o primos lo besen en la boca.
- No permitir que las mascotas laman la cara o boca del bebé.

¿CUANDO HAY QUE EMPEZAR A IR A REVISIONES POR EL ESPECIALISTA?

Para mantener una boca sana desde la infancia hasta la edad adulta, recomendamos realizar una consulta con el odontopediatra (odontólogo pediátrico) antes del primer año de vida del bebé. Los padres llevarán a su bebé al dentista para que no tenga caries, no para curarlas. Los consejos y asesoramiento tempranos le ayudarán a tener todas las herramientas para lograrlo.

La Consejería de Salud de la Región de Murcia ofrece un Programa de Salud Bucodental Infantil (BUCOSAN) que consiste en una serie de medidas preventivas con la finalidad de prevenir la caries y la enfermedad periodontal, contemplando también algunos tratamientos que cubren las patologías más frecuentes que se presentan en la infancia. Este programa es gratuito y va dirigido a todos los niños con asistencia sanitaria proporcionada por el Servicio Murciano de Salud (que poseen tarjeta sanitaria). Los niños, que cumplan 6 años durante el año en curso, recibirán (a principios de año), en su domicilio una carta de invitación al Programa. Una vez que los niños formen parte del Programa permanecerán en él hasta que cumplan los 9 años.