Niño sano, boca sana

Preguntas y respuestas

Fundación Dental Española

seop
Sociedad Española de Odontopediatría

Niño sano, boca sana

Preguntas y respuestas

Fundación Dental Española

Sociedad Española de Odontopediatría

Edita: Grupo ICM de Comunicación.
Avenida de San Luis, 47 28033
Madrid.
www.grupoicm.es
www.revistamipediatra.es
Depósito legal: M-13551-2016
ISBN: 978-84-941966-8-3

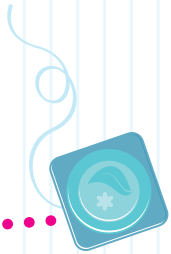
Prólogo

Desde el Consejo General de Colegios de Dentistas de España, junto a la Fundación Dental Española, presentamos esta guía sobre la salud bucodental en la infancia dirigida a madres y padres. Su objetivo es facilitar la principal información que cualquier madre o padre debería conocer acerca de la salud bucodental de sus hijos. Para ello hemos recurrido a un lenguaje sencillo, huyendo de tecnicismos, y a un formato pregunta y respuesta que facilita su lectura.

De esta manera, abordamos cuestiones relativas a la dentición, a la higiene bucodental, a la dieta, a los principales problemas bucodentales de la infancia, a la primera visita al dentista y a la prevención. Nuestro mayor deseo es que les sea de utilidad.

Quiero agradecer a todos los que han hecho posible esta guía y muy especialmente a la Sociedad Española de Odontopediatría por su ayuda inestimable.

ÓSCAR CASTRO REINO
Presidente
del Consejo General
de Dentistas de España.



Índice

6 La dentición

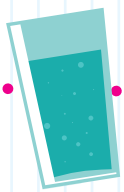
13 La higiene bucodental

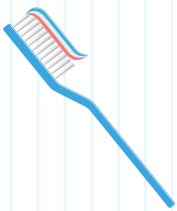
18 La dieta

20 Los problemas bucodentales en la infancia

25 La primera visita al dentista

27 La prevención





1

¿Cuándo aparecen los primeros dientes?

Los primeros dientes aparecen normalmente a los 6 meses de edad.

- Los cuatro dientes de delante (dos arriba y dos abajo) son los primeros en aparecer a partir de los 6 meses de edad.
- Al cumplir los dos años y medio todos los dientes y muelas de leche han erupcionado.
- Hay 20 dientes de leche: 10 arriba en el maxilar y otros 10 abajo en la mandíbula.
- Recuerda que los primeros molares definitivos (permanentes) salen por detrás de la última muela de leche, en torno a los 6 años de edad.

2 ¿Son importantes los dientes de leche?

Sí. Los dientes de leche son muy importantes por las siguientes razones:

- Permiten morder y masticar la comida.
- Actúan de guía para los dientes permanentes. Algunas muelas de leche no se caerán hasta los 11-12 años.
- Guardan el espacio a los dientes permanentes que saldrán más tarde.
- Ayudan a pronunciar algunas palabras.
- Son muy importantes para la autoestima del niño y para la sonrisa.

3

¿Qué problemas causa la erupción de los dientes?

En algunos casos la erupción dentaria puede originar los siguientes problemas:

- Encías enrojecidas e inflamadas.
- Mejillas rojas.
- Salivación.
- Sueño alterado.

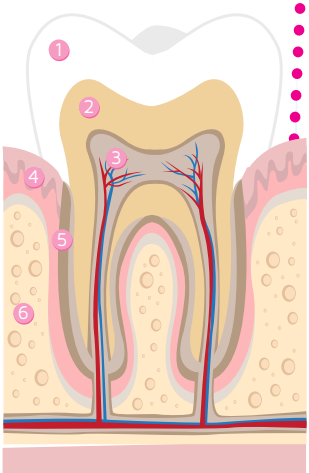
NOTA:

Existen anillos mordedores que pueden refrigerarse y que alivian la situación. Un suave masaje de la encía también puede ser de utilidad. Hay que tener en cuenta que los síntomas enumerados no siempre se deben a la dentición. Consulta a tu pediatra.

4 ¿Es cierto que los dientes de leche no tienen raíz?

No. Al igual que los dientes permanentes o definitivos, los dientes de leche o temporales también tienen raíz, aunque esta va desapareciendo a medida que se acerca el momento de la caída del diente.

- El diente está constituido por la corona (la parte que vemos) y la raíz.
- La capa más externa del diente se llama esmalte (1). Es la más dura y resistente.
- Por debajo del esmalte se encuentra la dentina (2).
- La parte más interna se llama pulpa (3). En ella está el nervio y el aporte de sangre al diente. La pulpa se extiende desde la corona hasta la punta de la raíz.
- Rodeando al diente está la encía (4). La raíz del diente se fija al hueso (6) a través del ligamento periodontal (5).



5

¿Qué es el molar de los 6 años?

Se trata de la primera muela definitiva, que normalmente aparece en la boca en torno a los 6 años de edad. Es una muela muy importante y desgraciadamente muchas veces los padres la confunden con una muela de leche.

- El molar de los 6 años sale por detrás de las dos muelas de leche.
- Su tamaño es muy superior al de las muelas de leche.
- Cuando erupciona, las dos muelas de leche están todavía en la boca.
- Es uno de los dientes definitivos más importantes para mantener una correcta oclusión.

- Suele ser la muela que más se afecta por las caries. El dentista te dirá cómo prevenirlas con selladores de fisuras.

6

¿Qué son las anomalías de la erupción?

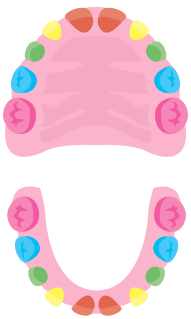
Son muy frecuentes en la infancia. A veces la erupción de un diente se adelanta o se retrasa más de la cuenta. Otras veces, erupciona el diente definitivo sin que aún se haya caído el de leche. En algunos casos, determinados dientes permanentes no salen nunca, bien porque no se han desarrollado, bien porque están mal colocados en el hueso, sin posibilidad de erupcionar.

- Si detectas alguna anomalía en la erupción debes consultar al dentista.
- La mayoría de las veces, el problema, tomado a tiempo, tiene muy fácil solución.
- Solo el dentista sabrá decir cual es la mejor solución en cada caso.

7

¿Cuándo es normal que vayan erupcionando los dientes de leche?

En el siguiente gráfico se muestran los periodos considerados habituales para la erupción de cada diente de leche. Ten en cuenta que puede existir una cierta variabilidad de un niño a otro. Solo el dentista sabrá decirte si está o no dentro de los plazos normales.



- Incisivos centrales (6-10 meses).
- Incisivos laterales (9-13 meses).
- Caninos (15-22 meses).
- Primeros molares (13-19 meses).
- Segundos molares (23-30 meses).

8

¿Cuándo puedo empezar a limpiarle los dientes

Desde que aparece su primer diente de leche, alrededor de los 6-8 meses de edad, incluso antes, es muy recomendable empezar a limpiar las encías con una gasa.

- Usa un cepillo suave pediátrico y agua del grifo. La pasta dentífrica no se recomienda hasta que cumpla los dos años de edad.
- También puedes usar una gasa mojada en agua y enrollada al dedo para limpiar los dientes y encías.
- Al cumplir los dos años se debe usar pasta fluorada, pero poniendo muy poca cantidad en el cepillo. Se recomienda no poner más del tamaño de un guisante.
- Supervisa el cepillado dentario de tus hijos y evita que traguen la pasta.
- Deben realizarse al menos dos cepillados: por la mañana y antes de acostarse.
- El cepillo debe cambiarse cada 3 meses o cuando note que se empiezan a deformar las cerdas.

9 ¿Es cierto que a cada edad le corresponde una modalidad de cepillado dentario?

En efecto, dependiendo de la edad hay que tener en cuenta una serie de conceptos:

- De 0 a 3 años: cepillado supervisado.

- De 4 a 6 años: aprendizaje.

- De 6 a 8 años: hacia el cepillado adulto.

- A partir de los 9 años el cepillado ya está consolidado.

10

Si mi hijo aún no ha cumplido los 2 años de edad, ¿cómo debo limpiarle los dientes?

En esas edades son los padres los que deben proceder a la limpieza dental usando un cepillo pediátrico suave y agua. No se debe usar pasta dental.

- Consulta a tu dentista: te explicará exactamente a partir de qué edad puede empezar con el cepillo pediátrico.
- Hasta la erupción de los primeros dientes (6 meses) es recomendable realizar una limpieza de las encías pasando el dedo envuelto en una gasa húmeda.
- De los 0 a los 2 años de edad no se recomienda usar pasta dental porque el riesgo de que se la trague es elevado. Además, la mayoría de las pastas dentales llevan flúor y en estas edades es innecesario utilizarlo.

11 ¿Qué debo hacer si mi hijo tiene entre 2 y 7 años?

En esas edades los padres deben supervisar el cepillado dental. Este debe realizarse al menos dos veces al día, con una pequeña cantidad de pasta fluorada (no más del tamaño de un guisante) por la mañana y por la noche antes de acostarse. No deben enjuagarse después del cepillado y hay que asegurarse de que escupen la pasta.

- Usar una pequeña cantidad de pasta fluorada (tamaño de un guisante).

- Ayúdarle a cepillarse dos veces al día.

- No enjuagarse la boca.

12

¿Cada cuanto tiempo debo sustituir el cepillo de dientes?

Los dentistas recomiendan cambiar de cepillo cada 3 meses porque va deteriorándose y perdiendo su eficacia.

- Los cepillos dentales tienen una vida media y con su uso se van deformando, perdiendo su capacidad de limpieza.
- A veces la deformación de las cerdas no es visible a simple vista.
- Recuerda siempre enjuagar muy bien el cepillo de dientes después de cada uso. Siempre debe estar limpio.

13

¿Es importante la dieta para una buena salud oral en la infancia?

Sí. Empezar tempranamente con unos hábitos de dieta saludable ayudará a una correcta salud oral, tanto en la dentición de leche como en la dentición permanente futura.

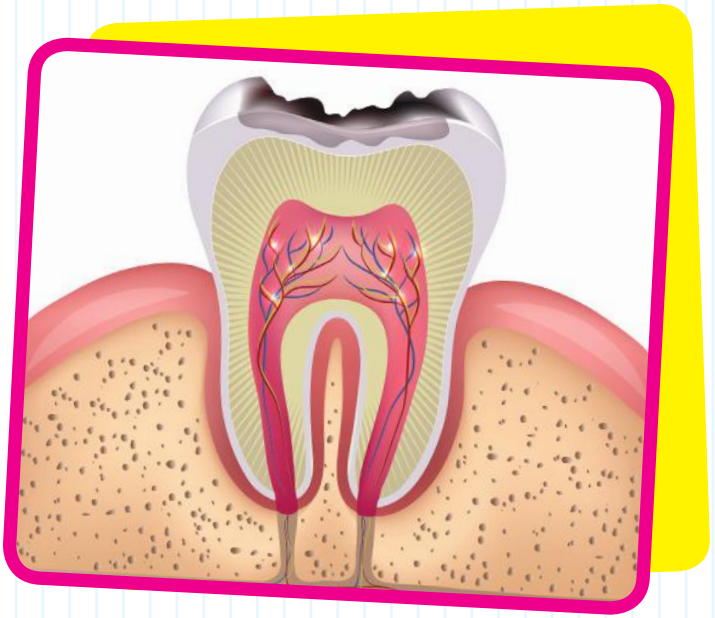
- Tanto la cantidad de azúcar en los alimentos o bebidas como las veces que se consume al día son perjudiciales para la salud dental.
- Reserva el consumo de productos azucarados solamente a las comidas. Evita productos azucarados entre horas.
- Para el picoteo entre horas recurre a frutas, vegetales, yogur, queso o pan.
- El agua y la leche son las bebidas más saludables para los dientes. Deja otro tipo de bebidas como los jugos embotellados o refrescos para situaciones excepcionales y siempre durante las comidas.
- Las etiquetas "bajo en azúcar" o "sin azúcar añadido" no significan que no lleven azúcar.
- La OMS recomienda no tomar más de 5 cucharitas de azúcar al día.

14

¿Cuál es una dieta saludable para mi hijo?

Una dieta baja en azúcar, sal y grasas, y alta en frutas y verduras reduce las enfermedades bucodentales y contribuye a una buena salud general.

- Recuerda que comer bien no es sinónimo de comer mucho. El exceso de peso y la obesidad infantil son cada vez más frecuentes en nuestro país.
- Comer bien es comer de manera equilibrada. No olvides que estamos en un país donde tradicionalmente se recurre a la dieta mediterranea, que es rica en frutas, verduras y pescados.
- Comer bien permitirá a tu hijo crecer de manera sana. No solamente le ayudará a tener una boca sana, sino que influirá en su salud general y en su crecimiento.



¿Qué es la caries y cómo se desarrolla?

15

La caries es una destrucción de los tejidos duros del diente (esmalte y dentina) debida a determinadas bacterias que transforman los azucares en ácido. Si no se hace nada, alcanza a la pulpa (nervio del diente), produciendo dolor. Una caries no tratada puede provocar infección en otros órganos del cuerpo (corazón, riñón…), además de provocar la pérdida del diente.

- La caries empieza en el esmalte, pero si no se hace nada, continuará avanzando, primero hacía la dentina, para alcanzar finalmente la pulpa del diente (el nervio).
- A la más mínima sospecha de caries, no tardes en llevar a tu hijo al dentista.
- Recuerda que la mejor prevención de la caries se basa en una correcta higiene dental, una dieta sana y visitas al dentista.

16

¿Qué es la caries de la primera infancia?

La caries de los bebés y los niños pequeños se llama caries de la primera infancia. Puede destruir los dientes y ocurre mayormente en los dientes delanteros de arriba, aunque puede afectar a otros dientes. Además de las caries por el biberón a demanda en el momento de dormir, se producen también por el contacto frecuente con bebidas azucaradas, jugos, leche (incluso la leche materna sobre los dientes), en ausencia de higiene oral antes de dormir.

- No mojes nunca el chupete en azúcar o miel.
- No dejes al bebé acostado con el biberón, salvo que contenga agua.
- Recuerda limpiarle los dientes después de cada comida y siempre antes de acostarlo.

LOS PROBLEMAS BUCODENTALES EN LA INFANCIA

17

¿Es cierto que si se chupa el pulgar puede originar problemas?

Algunos pequeños se chupan el dedo con mucha fuerza y eso puede ocasionar un desvío importante de sus dientes fuera de su sitio habitual.

- A la mayoría de los bebés les gusta chupar porque les produce placer.
- A largo plazo, este hábito puede deformar la arcada dentaria.
- Educa, poco a poco, a tu hijo para que deje el hábito.
- A partir de los 2 años el hábito debe suprimirse.
- En caso de que no sea posible conseguirlo, consulta al dentista. Él te ayudará.

18

¿Qué debo hacer si mi hijo se fractura o se golpea fuertemente los dientes?

Lo más aconsejable es llevarle al dentista, pues aunque aparentemente no se note nada, puede haberse lastimado el diente.

Si un diente definitivo, como consecuencia de un golpe, se desprende de la boca tienes que seguir estos pasos rápidamente:

- Localiza el diente.
- Intenta reponérselo suavemente y si no lo consigues introduce el diente en leche o agua.
- Si el niño es mayor, que lo mantenga en la saliva de su boca.
- No laves el diente.
- Acude urgentemente al dentista. Muchas veces el diente se puede salvar.

LOS PROBLEMAS BUCODENTALES EN LA INFANCIA

19

¿Es cierto que la caries en los dientes de leche no debe tratarse porque de todas maneras se van a caer?

Es totalmente falso. Los dientes de leche deben ser tratados porque pueden originar infecciones, perderse antes de tiempo, y crear problemas posteriormente. Además, las bacterias presentes en la caries de los dientes de leche pueden también afectar a los dientes definitivos produciendo caries también en estos.

- Cuando observes una caries en un diente de leche, pide inmediatamente cita al dentista.
- La presencia de caries en los dientes de leche indica que algo no va bien y que deben tomarse medidas.
- El dentista, además de tratar el diente de leche, te dará los consejos preventivos acordes a la edad de tu hijo para evitar nuevas caries.
- No olvides que la mejor garantía de que tu hijo tenga una dentición permanente sana es que mantenga también sanos sus dientes de leche.

20

¿Cuándo debo llevar a mi hijo al dentista por primera vez?

Idealmente, la primera visita debe realizarse en el primer año de vida.

- Este primer contacto con la clínica dental es fundamental porque marcará para siempre la conducta futura. Tiene por objetivo detectar y prevenir patologías, caries tempranas u otras anomalías.

LA PRIMERA VISITA AL DENTISTA

¿Cómo preparar a mi hijo para la primera visita? 21

El principal motivo de angustia es el miedo a lo desconocido. Es importante que los padres expliquen previamente en qué va a consistir la visita, sin entrar en muchos detalles que pueden ser contraproducentes.

- Debemos explicarle que le van a mirar sus dientes con un espejo y una luz.
- Es fundamental no utilizar nunca mensajes negativos o amenazantes.

22

¿Qué son los selladores de fisuras?

Los selladores son una resina que el dentista coloca en las fisuras de la superficie masticatoria de algunos molares con el objetivo de prevenir la aparición de caries.

- Los selladores convierten la fisura en una superficie lisa en la cual es más difícil que crezcan las bacterias.
- Su duración es muy variable, pero puede considerarse un éxito un tiempo en torno a los 5 años. Además, si se caen, pueden volverse a colocar.
- Se calcula que los selladores de fisuras previenen en torno al 70-80% de la caries en la infancia.
- Los dientes que más se benefician del sellado son los molares.

23

¿Qué es el barniz de flúor?

Se trata de un barniz especial que coloca el dentista encima de los dientes para protegerlos de la caries.

- Está recomendado para aquellos pacientes que presentan un mayor riesgo de padecer caries. Consulta al dentista si tu hijo lo necesita.

¿Es cierto que enjuagarse con un colutorio puede sustituir el cepillado en el niño?

24

Es totalmente falso. El cepillado es insustituible para conseguir un correcto control de la placa bacteriana que se adhiere a los dientes. Los colutorios ayudan, pero nunca sustituyen.

- El cepillado dentario es la única forma de garantizar un control de la placa bacteriana.
- Los dientes del niño se deben limpiar al menos por la mañana y antes de acostarlo.
- No utilices colutorio en el niño, sin que haya sido previamente recomendado por el dentista.

25

¿Mi hijo debe usar un protector bucal?

Los protectores bucales adaptados a la boca del niño previenen las fracturas dentarias durante la práctica de deportes violentos o de contacto.

- Los protectores bucales adaptados específicamente para la boca del niño permiten proteger no solamente sus dientes, sino todas las estructuras de la cara.
- Si tu hijo practica algún deporte de riesgo es muy aconsejable que use un protector bucal.
- Consulta al dentista ante cualquier duda sobre su uso.

Con la colaboración de:

PEDIATRA