

GUÍA DE SALUD BUCODENTAL PARA PADRES



- INTRODUCCIÓN
- OBJETIVO
- CUESTIONARIO DE SALUD BUCODENTAL
- ERUPCIÓN DENTARIA
- ¿QUÉ ES LA CARIES?
- ¿QUÉ ES LA GINGIVITIS?
- ¿CÓMO PREVENIR LA CARIES?:
 - ✓ HABITOS DE ALIMENTACIÓN
 - ✓ HIGIENE ORAL
 - ✓ FLUOR
 - ✓ SELLADORES DE FOSAS Y FISURAS
 - ✓ TRAUMATISMO DENTAL



INTRODUCCIÓN

La salud bucodental debe cuidarse desde el inicio de la erupción dentaria ya que sus patologías o enfermedades:

- ✓ Alteran la masticación y por lo tanto la alimentación y nutrición de los niños.
- ✓ Puede producir dolor e incapacidad funcional.
- ✓ Alterar el proceso natural del recambio dentario.
- ✓ Puede alterar la fonación o pronunciación.

OBJETIVO

El principal objetivo de esta guía es ofrecer un conjunto de conceptos que nos ayuden en la prevención de las enfermedades orales de los niños y pueda servir de apoyo para resolver dudas.

De una manera sencilla y cercana, sus contenidos, pueden ayudarnos a prevenir las patologías orales, y favorecer la salud bucodental mediante el conocimiento de los hábitos saludables mas adecuados para la prevención de las dos principales enfermedades de la boca: caries y gingivitis.

Los profesionales dentales, dentro de los cuales se encuentran los Higienistas Dentales, nos pueden ayudar en la tarea del cuidado oral de nuestro hijos y de ese modo prevenir las enfermedades orales, favoreciendo así un desarrollo saludable y una calidad de vida adecuada.



CUESTIONARIO DE SALUD

PONGA A PRUEBA SUS CONOCIMIENTOS SOBRE CUESTIONES DE SALUD BUCODENTAL ANTES DE LEER ESTA GUÍA

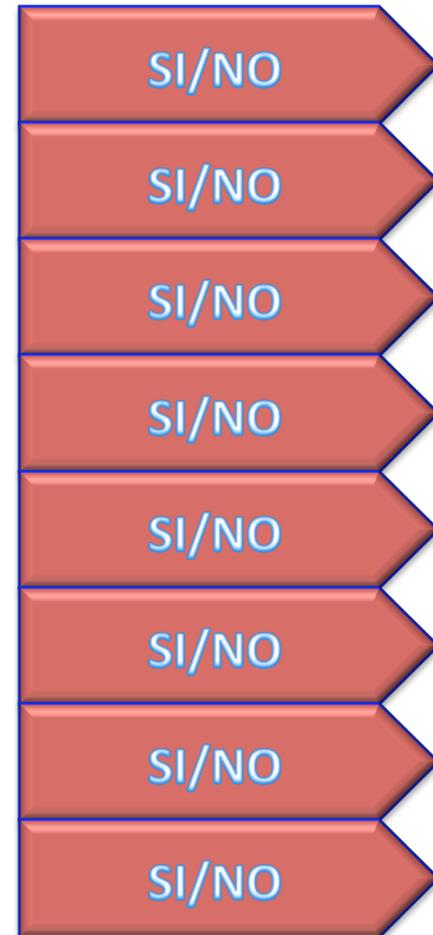
(Las respuestas están al final de la guía)



En cada pregunta, marque una **SI**, si cree que la afirmación es correcta y una **NO** si cree que es incorrecta; deje la casilla en blanco si no la sabe.

¿SABE USTED QUE...

- El consumo de azúcar y la deficiente higiene oral son las principales causas de caries en la infancia
- Algunos alimentos son más perjudiciales que otros para la salud dental
- Los niños de edades entre 3 a 5 años pueden tener caries dental
- La pasta de dientes con flúor ayuda a prevenir la caries dental
- El primer molar permanente sale sobre los seis años de edad
- Las caries en los dientes de leche tienen que tratarse
- Los niños en edad infantil deben cepillarse los dientes dos veces al día
- Solo las gominolas son perjudiciales para la salud oral



CRONOLOGÍA DE LA ERUPCIÓN DENTARIA

ERUPCION TEMPORALES	ERUPCION PERMANENTES
INCISIVOS 6-12 MESES	INCISIVOS Y PRIMER MOLAR 6-7 AÑOS
CANINOS 12-24 MESES	CANINOS 9-12 AÑOS
PRIMER MOLAR 12-18 MESES	PREMOLARES 10-12 AÑOS
SEGUNDO MOLAR 24-30 MESES	SEGUNDO MOLAR 12 AÑOS

La dentición temporal “o de leche” empieza su erupción en torno a los seis meses de vida, ya desde este momento es importante comenzar los cuidados orales en los niños, implantando hábitos saludables de higiene oral y alimentación.

La dentición temporal o de leche termina su erupción entorno a los 3 años de edad y durante un largo periodo de tiempo esta será la dentición que los niños utilizarán para las funciones orales (masticación, fonación, estética y mantenimiento de los espacios para el recambio posterior).

¿QUÉ ES LA CARIES DENTAL?

¿QUÉ ES LA CARIES DENTAL?

La caries dental es una enfermedad infecciosa, que no se cura espontáneamente, sino que da lugar a una destrucción progresiva e irreversible del diente, alterando la función de la masticación y pudiendo provocar dolor.

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA CARIES?

Al comer se depositan en los dientes restos de alimentos. Si estos alimentos contienen azúcares al unirse con las bacterias de la boca, producen ácidos (digestión bacteriana). Estos ácidos van desmineralizando la superficie dental poco a poco dando lugar a la caries.



¿QUÉ ES LA GINGIVITIS?

¿Qué es la gingivitis?

Es la inflamación de las encías, las cuales aparecen enrojecidas e hinchadas con la presencia de sangrado y en ocasiones dolor.

¿Cómo se produce la gingivitis?

La acumulación prolongada de las bacterias de la boca sobre la superficie de dientes y encías puede dar como resultado la aparición de gingivitis.



¿CÓMO PREVENIR LA CARIES?

Para prevenir la caries dental los niños deben tener hábitos de alimentación y de higiene oral adecuados.

La caries es una enfermedad multifactorial, es decir, en la que intervienen múltiples factores, los mas destacados son:

La dieta, tener una dieta con alto contenido en hidratos de carbono fermentables (azucares simples) favorece la aparición de esta patología, por lo que se debe evitar el abuso de su consumo, así como su ingesta siempre que después no haya oportunidad de cepillarse los dientes.

Hay que prestar especial atención a los alimentos que tengan los **azucares encubiertos** (refrescos, zumos, snacks...) , los cuales se deben sustituir por otros alimentos (frutas y hortalizas) que no tengan esta capacidad de favorecer la caries dental.



Las bacterias orales, es decir, la placa bacteriana o biofilm oral, el cual convive con el huésped de manera equilibrada, y cuando se rompe este equilibrio se puede producir la patología oral “la caries”, por ese motivo el control diario de esta placa bacteriana mediante el cepillado de dientes es fundamental, de este modo se evita su proliferación excesiva y se controla su capacidad patogénica.



Huésped susceptible, las características individuales de cada persona son diferentes, y por tanto su influencia en la aparición o no de la caries dental también es diferente.

El tiempo, la caries es una enfermedad que necesita tiempo para su aparición, lo cual nos ofrece la ventaja de poder prevenirla y controlar su posible aparición.

Hábitos de alimentación

Los principales responsables de la aparición de la caries dental son los hidratos de carbono fermentables (sacarosa/azúcares), por lo que su consumo responsable es imprescindible para la prevención de esta patología.

Para saber cual es la capacidad que tienen los alimentos de poder producir caries dental se debe conocer:

Contenido en azúcar, se debe leer la composición de los alimentos ya que en muchas ocasiones estos se encuentran “encubiertos” y no se conoce que cantidad de azúcares añadidos tienen. Por lo que es importante leer las etiquetas de su composición.

- **Frecuencia**, a mayor frecuencia de consumo de azúcares mas probabilidad hay de aparición de caries dental, por lo que es importante limitar su frecuencia a lo largo del día.
- **Consistencia**, los alimentos de consistencia blanda tienen mayor capacidad para adherirse a la superficie dental y permanecer mas tiempo sobre ella, por tanto evitar el abuso de alimentos blandos (acorde con la edad de los niños) limitara la aparición de caries.



¿Qué podemos hacer?:

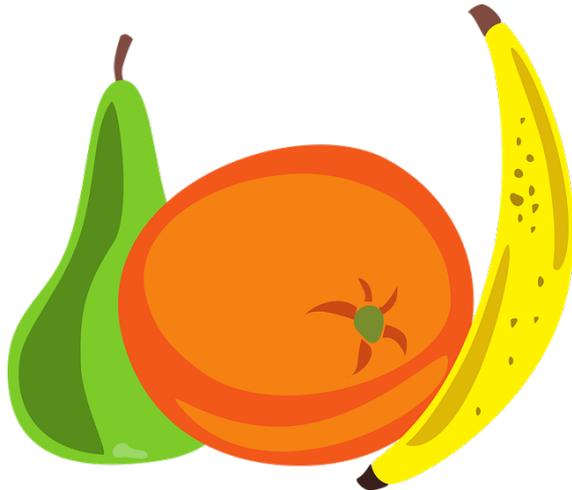
Recomendaciones alimentarias que ayudan a prevenir la caries dental:



- Reducir el consumo de azúcares a lo largo del día.
- Buscar sustitutos del azúcar como sorbitol, manitol o xilitol.
- Evitar comer o “picar” entre horas alimentos de alto contenido en azúcar y sustituirlos por otros que no lo tengan (fruta, verdura hortalizas).

¿Qué podemos hacer?:

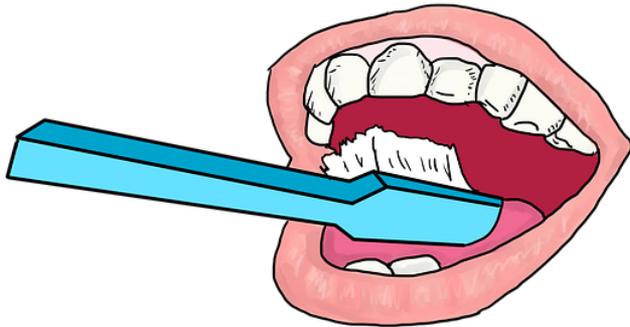
Recomendaciones alimentarias que ayudan a prevenir la caries dental:



- Sustituir los alimentos de consistencia pegajosa de alto contenido en azúcares por otros de consistencia más dura de bajo contenido en azúcares, y además estos alimentos de consistencia dura favorecen la autolimpieza de los dientes, ya que la masticación tiene que ser mayor (como los frutos secos).
- Evitar los alimentos ácidos como refrescos, bebidas carbonatadas e isotónicas, así como el abuso de zumos industriales.

Hábitos de higiene oral

La eliminación diaria de la placa bacteriana y restos de alimentos es necesario para evitar la aparición de las caries dental.



Cepillo de dientes, sus principales características:

- ✓ Adecuado a la edad del niño.
- ✓ Cabezal pequeño.
- ✓ Dureza media.
- ✓ Renovar el cepillo cada tres meses.

El cepillado de dientes se tiene que instaurar como una rutina diaria que debe realizar el niño. Se recomienda comenzar con el cepillado de dientes desde la erupción del primer diente, entorno a los seis meses de edad, y deberá ser supervisado por un adulto hasta los 10 años edad (dependiendo de cada niño).

Hábitos de higiene oral

El **cepillado de dientes** elimina mecánicamente la placa bacteriana y los restos de alimentos, por ambos motivos se debe hacer al menos dos veces al día, después de desayunar y después de cena, siendo lo ideal realizarlo **tres veces al día**.

La duración del cepillado de dientes tiene que ser al menos de **dos minutos**, y para su cumplimiento se recomienda controlarlo con un reloj, una canción o cualquier otra acción que le resulte motivadora al niño.

Hasta los seis años de edad el movimiento más cómodo para los niños será el desplazamiento horizontal pero a partir de los seis años se deben incorporar movimientos circulares y movimientos de giro desde la encía al diente, lo que permitan la eliminación de la placa tanto de la superficie dental como del margen de las encías, de este modo se previene su inflamación (gingivitis).



Hábitos de higiene oral

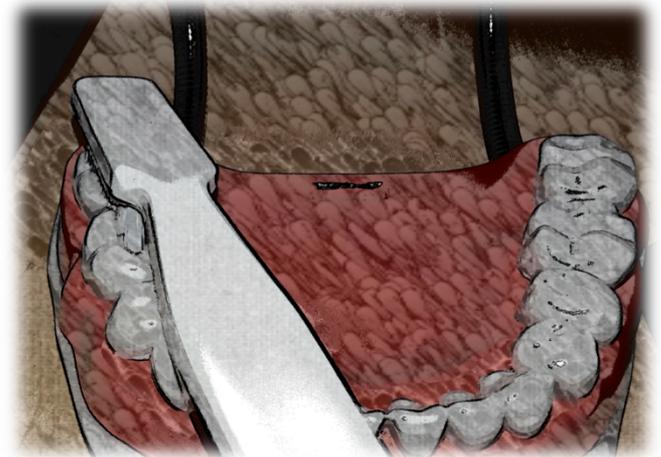
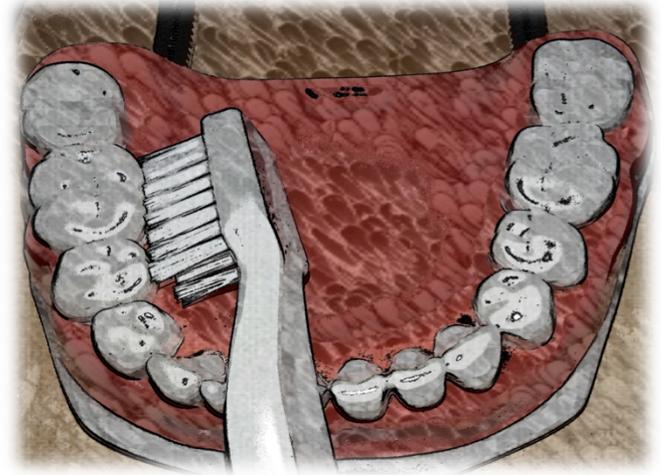
Un correcto cepillado es aquel que elimina la placa dental y restos de alimentos de todas sus superficies y margen gingival:

- ✓ Cepillar todas las superficies externas, internas y las de masticación.
- ✓ Cepillar la lengua con movimientos expulsivos. (de dentro a hacia a fuera).
- ✓ El cepillado no debe abarcar más de dos dientes y se deben hacer movimientos repetitivos en la misma superficie durante unos segundos (entre 5 a 10).



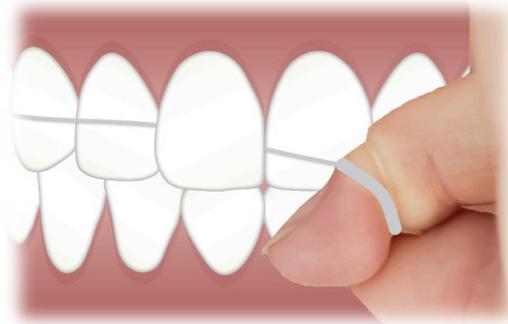
Hábitos de higiene oral

- ✓ No debemos hacer excesiva presión, ya que no limpiamos más y podemos dañar dientes y encías.
- ✓ La duración debe ser como mínimo de dos minutos los cuales se deben vigilar de manera conjunta el niño con el adulto, bien sea con un cronometro, una canción o cualquier elemento que resulte motivador para el niño.
- ✓ Es importante establecer un orden de cepillado y repetirlo cada vez que el niño cepille sus dientes, de este modo ninguna zona quedara sin cepillarse.



Hábitos de higiene oral

Seda dental, y cintas dentales que permiten eliminar la placa bacteriana y los restos de alimentos que se depositan en los espacios entre los dientes, los denominados espacios interproximales, donde los filamentos del cepillo no van a entrar.



- Se recomienda empezar su utilización en el momento que los molares temporales han finalizado su erupción, entre los 12 a 30 meses (depende de cada niño), ya que estas piezas dentarias favorecen mucho la retención de restos de alimentos, pero en estas edades será un adulto el responsable de pasar la seda dental en estos espacios.
- Dependiendo el grado de habilidad de los niños y su buen cumplimiento del cepillado dental, se recomienda introducir el uso de seda dental de forma rutinaria.

Hábitos de higiene oral

¿Cómo se usa la seda dental?



Cortar un trozo de unos 45 cm y enrollar en el dedo medio para después poder sujetar la seda con el dedo índice y pulgar dejando un trozo de unos 2 cm entre los dedos, a continuación se introduce en el espacio interproximal realizando movimientos “en sierra” hasta saltar el punto de contacto de los dientes, una vez superado este se debe abrazar el diente en forma de “c” y deslizar la seda hasta el surco gingival, repitiendo esta acción en la otra superficie interproximal. Al terminar, se repite el movimiento de sierra para sacar la seda del espacio y repetir la misma acción en cada espacio con un trozo de seda limpia.

Hábitos de higiene oral

Higiene oral del lactante



Happy Babies

Es recomendable realizar, al menos una vez al día, la limpieza de las encías del bebe desde su nacimiento.

Se puede realizar con una gasa (mojada en agua o suero fisiológico) o con un dedal de silicona.

Realizaremos la limpieza de encías, lengua, mejillas y paladar.

Con esta higiene oral lo que vamos a conseguir es eliminar restos de leche, acostumbrar al bebe a la manipulación de la cavidad oral y fomentar vínculos afectivos con el niño.

Flúor

¿Qué tengo que saber sobre el flúor ?



- El uso de fluoruros es una de las medidas de prevención más extendidas a nivel mundial a través de la utilización de los dentífricos.
- El **flúor** tiene diferentes mecanismos de acción en la prevención de la caries dental como es **reforzar su estructura** para hacerla más resistentes al ataque ácido de las bacterias.
- Hay diferentes formas de presentación del flúor:
 - Autoaplicación: pastas dentales y colutorios.
 - Aplicación profesional: mediante geles y barnices.

Flúor

Pastas dentales, son uno de los vehículos de administración de fluoruros tópicos más importantes en la prevención de la caries dental.

Para su adecuada utilización debemos conocer las partes por millón (ppm) que contiene y la cantidad a aplicar en el cepillo en cada uso según la edad del paciente y los factores de riesgo de caries.

Como norma general:

- ✓ Los menores de 2 años pasta fluorada de 1000 ppm de flúor y tamaño grano de arroz raspado.
- ✓ De 2 a 5 años pasta fluorada de 1000 ppm y tamaño guisante.
- ✓ A partir de los 6 años pasta fluorada de 1450 ppm y tamaño guisante.



Siempre supervisado por un adulto

Flúor

Colutorios, Combinados con las pasta dentífricas se potencia el efecto cariostático del flúor.



Se utilizan en distintas concentraciones:

- ✓ 0'20% (910 ppm) para uso semanal.
- ✓ 0'05% (230 ppm) para uso diario.
- ✓ Se recomienda empezar su uso a partir de los 6 años de edad.

Uso: Se realiza un enjuague durante un minuto con 10-15ml, una vez al día en el caso del diario, y una vez a la semana en el semanal, se recomienda que sea tras el cepillado nocturno, y tras en mismo no enjuagarse con agua.

Siempre supervisado por un adulto

Selladores de fosas y fisuras

¿Qué debo saber sobre los selladores?

Selladores de fosas y fisuras, un sellador es una barrera de acción inmediata que protege las zonas más susceptibles de ser atacadas por la caries en los niños y adolescentes: las superficies oclusales (caras de masticación).

Se trata de una sencilla técnica no invasiva que consiste en colocar una resina líquida en la superficie oclusal de los molares para favorecer la no acumulación de placa bacteriana y restos de alimentos, limitando de este modo la aparición de las caries dentales.

Es una de las medidas de prevención de caries más eficaces frente a la prevención de la caries dental. Deben revisarse regularmente durante las visitas de control dental para asegurarse de que no se han desprendido o gastado, por si fuera necesario hacer una nueva aplicación.

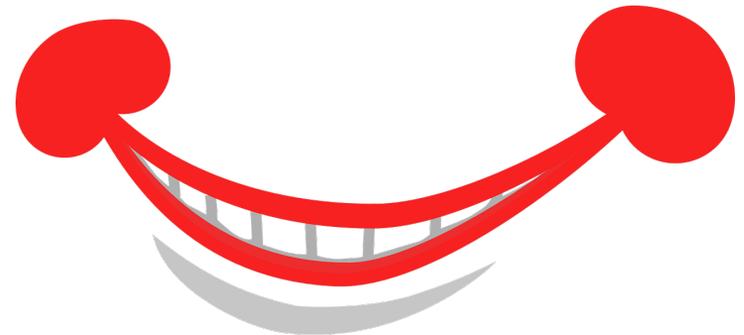


Traumatismos dentales

Los traumatismos o golpes son muy frecuentes en los niños y pueden afectar tanto a la dentición temporal como a la definitiva, así como a los tejidos blandos (labios, lengua o mejillas).

Cuando sucede un traumatismo dental se debe acudir a la consulta dental para saber el alcance que haya podido tener el mismo, y hay que insistir en que la rapidez en la atención previene la aparición de complicaciones.

Es muy recomendable la utilización de **protectores bucales** en la realización de actividades deportivas, ya que ayudan a amortiguar el golpe protegiendo los dientes y los tejidos blandos. Los protectores bucales son unos aparatos plástico de materiales blandos y flexibles que se colocan en el interior de la boca dando protección a las estructuras orales frente a los traumatismos.



Traumatismos dentales

¿Qué podemos hacer? Si como consecuencia de un traumatismo se produce la avulsión o pérdida de un diente, o una rotura del mismo, debemos intentar recuperarlo, no agarrarlo por la raíz, lavarlo al chorro de agua y no secar. Lo más rápido posible debemos acudir a la consulta dental para una atención urgente, y poder hacer una primera valoración del alcance de las lesiones.

Para el transporte del diente avulsionado o un fragmento de este, podemos usar leche fría, saliva, suero fisiológico o agua, se recomienda elección en este sentido de uso, por lo que el transporte en agua es la última opción. No ponerlo con líquidos desinfectantes o antisépticos para su transporte.



¿SABE USTED QUE...

- El consumo de azúcar y la deficiente higiene oral son las principales causas de caries en la infancia
- Algunos alimentos son más perjudiciales que otros para la salud dental
- Los niños de edades entre 3 a 5 años pueden tener caries dental
- La pasta de dientes con flúor ayuda a prevenir la caries dental
- El primer molar permanente sale sobre los seis años de edad
- Las caries en los dientes de leche tienen que tratarse
- Los niños en edad infantil deben cepillarse los dientes dos veces al día
- Solo las gominolas son perjudiciales para la salud oral

