

# ¿Quiere un consejo que puede salvarle la vida?

## Pregunte a su higienista dental acerca del cuidado bucal adecuado para los niños.

La caries dental es la enfermedad crónica más común en la infancia y afecta a 50 por ciento de los niños a mitad de la infancia, y a cerca de 70 por ciento en la adolescencia tardía.<sup>1</sup>

La gingivitis crónica también es común entre los niños. Es la forma más benigna de enfermedad periodontal y frecuentemente es ocasionada por una higiene bucal inadecuada, lo que conduce a la formación de placa dentobacteriana.

Afortunadamente, la mayoría de las enfermedades bucales pueden prevenirse.

La mejor forma de asegurar que su hijo no contraiga caries o enfermedad periodontal es inculcar los hábitos de higiene bucal de forma temprana. Es bueno inculcarlos desde la infancia y continuarlos por toda la vida. Los higienistas dentales son fuentes valiosas para la promoción, establecimiento y mantenimiento de la salud bucal en los infantes, niños y adolescentes.

### Los primeros años

El cuidado de la salud bucal es un trabajo que inicia incluso antes de que el niño tenga sus primeros dientes. Puede ayudar a que su hijo inicie en forma temprana su cuidado dental para tener una boca y una sonrisa saludables, limpiando las encías del infante con un paño húmedo o con una gasa, después de cada alimento, para eliminar la placa y los residuos de alimentos.

Los padres también deberán limpiar los dientes del infante tan pronto como erupcionen, usando un paño suave o un cepillo dental para bebés y con una pequeña cantidad de pasta dental (aproximadamente del tamaño de un chícharo).

También, debe evitar que su bebé duerma con el biberón, a menos que solamente contenga agua. Las caries por el biberón se presentan cuando un bebé se queda dormido con un biberón que contiene leche, fórmula, jugo u otros líquidos dulces dentro de su boca. También se pueden desarrollar cuando el bebé se queda durmiendo mientras está amamantando. Los azúcares de estos líquidos permanecen mucho tiempo en los dientes del niño. Las bacterias de la boca usan estos azúcares como alimento, y producen ácidos que atacan los dientes ocasionando caries.

La primera cita de salud bucal de un niño deberá ser en los días cercanos a su

primer cumpleaños (o seis meses después de la erupción del primer diente). Su profesional en salud bucal verificará la aparición de caries en la dentición primaria y observará los problemas de desarrollo. Los patrones de erupción pueden variar, con frecuencia los dientes harán erupción de forma temprana, o se pueden retrasar.

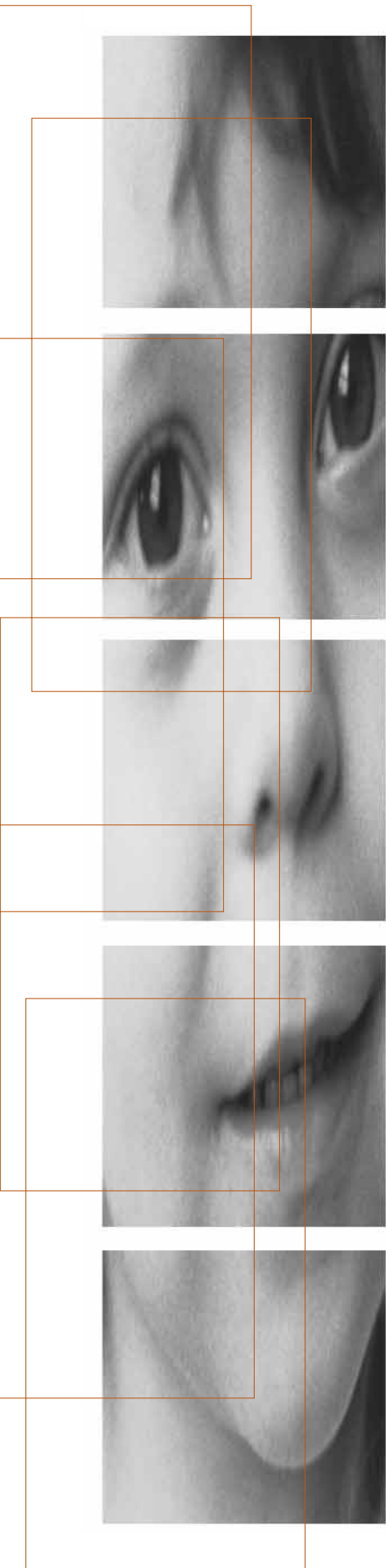
### Dientes de los niños pequeños

A la edad de dos o tres años, podrá empezar a enseñar a su hijo la forma adecuada de cepillar sus dientes y de usar el hilo dental. Pero recuerde que necesitará supervisar el cepillado y el uso del hilo dental hasta que el pequeño tenga siete u ocho años, cuando ya tenga la destreza para hacerlo por sí mismo. Frecuentemente existen espacios naturales entre los dientes primarios, para mantener el espacio para los dientes permanentes. Si estos espacios se encuentran presentes, no necesitará usar el hilo dental hasta que los dientes se toquen entre sí. (Esto podría ocurrir primero en las áreas de los molares y usted deberá usar el hilo dental para limpiar los dientes de su hijo hasta que cumpla seis o siete años de edad o hasta que pueda atarse las agujetas de los zapatos solo).

## Cómo preparar a un niño para las revisiones bucales.

**El consultorio dental quizá sea un lugar aterrador para la mayoría de los niños, pero con la ayuda de los siguientes consejos, los niños y sus padres podrán disfrutar de su visita al higienista dental o al dentista.**

- **Programe las visitas con el higienista dental a una hora en la que su hijo se muestre descansado y con ánimo de cooperar.**
- **Nunca mencione las palabras "daño" o "dolor" cuando su hijo esté cerca y se esté planeando una cita de salud bucal. Al decirle "no te va a doler", está inspirando la posibilidad de dolor en el proceso de raciocinio de su hijo.**
- **No hable de sus experiencias negativas cuando su hijo pueda escucharlo.**
- **Permita y anime a su hijo a hablar de cualquier temor que pudiera tener acerca de las citas de salud bucal.**



Entonces, usted deberá vigilar las técnicas y la constancia.

## Niños mayores y salud oral

Cuando los molares permanentes de un niño erupcionan (generalmente alrededor de los seis y los 12 años) los padres deberán de considerar la aplicación de selladores. Los selladores son recubrimientos plásticos delgados que son colocados en las superficies masticatorias de los dientes posteriores. Las investigaciones han mostrado que el uso de selladores reduce las foseas y fisuras de los molares en más de 60 por ciento.<sup>2</sup>

Si su hijo tiene braquets, asegúrese de buscar los cepillos dentales especiales para ortodoncia, ensartadores del hilo dental y otros dispositivos interdentes para ayudar a mantener limpios los espacios interdentes y los arcos de alambre. Los aparatos de ortodoncia (retenedores) también requieren de cuidado diario. Deberá remojar el aparato en una solución para la limpieza de dentaduras, pero asegúrese de enjuagarlo completamente antes de volver a insertarlo en la boca. La salud de las encías es fundamental durante todo el tiempo que su hijo tenga aparatos de ortodoncia. Puede ser necesario que su hijo visite con mayor frecuencia al higienista dental para supervisar la salud de las encías.

Una de las mejores formas de proteger la sonrisa de sus hijos es practicando la prevención. Se deberán usar guardas bucales en todos los deportes de contacto, en los deportes que impliquen el uso de un balón, y en cualquier deporte extremo como la patineta o el patinaje. En caso de que exista daño en la boca, llame inmediatamente a su dentista. Si un diente permanentemente se ve afectado en el accidente y se sale de su lugar, colóquelo en su lugar o colóquelo en leche y posteriormente vaya al consultorio dental. Si es un diente primario, es importante que no reimplante el diente.

## Salvadores de sonrisas

Algunas prácticas dentales deberían de iniciar a partir del primer día y continuar hasta los años de adolescencia.

Deberá cambiar el cepillo dental de su hijo tres o cuatro veces al año, y después de cada enfermedad para evitar las bacterias y los gérmenes.

También debe limitar la cantidad de azúcar que su hijo puede comer,

animándolo a comer frutas y verduras como bocadillos, en lugar de comer dulces y galletas. También debe limitar los bocadillos entre comidas, y deberá cerciorarse de que se cepille los dientes después de comerlas.

Verifique si el agua de su casa es fluorada.

Si no es así, su higienista dental le puede ofrecer opciones complementarias.

Ponga un buen ejemplo a su hijo, cepílese, use hilo dental y coma alimentos saludables, y programe citas para la salud bucal de forma regular. Y finalmente, recuerde constantemente a su hijo sobre los beneficios de una buena salud bucal y enfatice la importancia de la nutrición para poder mantenerla.

Para obtener más información sobre el cuidado bucal adecuado, al igual que las instrucciones para un buen cepillado y uso del hilo dental, por favor hable con su higienista dental registrado y visite el sitio de la Asociación Estadounidense de Higienistas Dentales, la ADHA, en [www.adha.org](http://www.adha.org).

1. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Hoja informativa: Hallazgos importantes de NHANES 1999-2002.

Actualización 18 de noviembre de 2005.

2. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades Hoja informativa: Prevención de la caries dental con la comunidad.

Programas Actualizado el 16 de agosto de 2005.



**444 North Michigan Avenue**  
**Suite 3400**  
**Chicago, IL 60611**

