TU SONRISA REFLEJA TU SALUD

LOS CUIDADOS DE LA BOCA

Guía de salud bucodental para padres

Edita
Dirección General de Salud y Consumo

Coordina
Educación para la Salud

Adaptación de Textos
C. Orenes

Colaboraciones
Sección de Salud Infantil
Dirección Provincial M.E.C. (Murcia)

Imprime
Imprenta Guillén - Ceutí

Dep. Legal.
MU-1936 -1991

TU SONRISA
REFLEJA
TU SALUD

LOS CUIDADOS DE LA BOCA

Guía de salud bucodental para padres

Entre las enfermedades más frecuentes que afectan la boca, y de más **fácil prevención**, destacan la caries dental y la enfermedad periodontal. Sus principales consecuencias pueden ser:

- A nivel local: dolor, inflamación, infección y pérdida del diente.

- A nivel general: problemas gastro-intestinales, dolor de cabeza, malestar general y fiebre que puede evolucionar hacia una situación más grave como una infección generalizada.

Otras alteraciones, particularmente frecuentes en los niños, son:

- Los traumatismos dentales: Los golpes pueden producir lesiones o la caída del diente.

- La maloclusión dental: Cuando los dientes están en una posición inadecuada, se produce un ajuste incorrecto al cerrar la boca. Con el tiempo, puede originar dolores de cabeza y de las articulaciones de la mandíbula.

Por otra parte, la presencia de estas enfermedades o alteraciones dificultan, de manera importante, la masticación e incluso la pronunciación.

Por tanto, la finalidad de esta guía es informar a los padres sobre las medidas higiénicas a adoptar para prevenir estas enfermedades, y ayudarles a mantener una buena salud bucodental, tanto en ellos como en sus hijos.

¿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.

¿Por qué se produce la caries?

Al comer se depositan entre los dientes restos de alimentos. Estos contienen azúcares que, unidos con las bacterias de la boca, producen ácidos. Si estos ácidos no son eliminados con el cepillado de los dientes, terminan, poco a poco, por destruirlos.

¿Qué es la enfermedad periodontal?

La enfermedad periodontal es una retracción de la encía que se caracteriza, en un primer momento, por una inflamación con enrojecimiento e hinchazón. Posteriormente, evoluciona produciendo la movilidad del diente, pudiendo ocasionar su caída.

¿Por qué se produce la enfermedad periodontal?

Al no cepillarse los dientes, se deposita en la boca una película transparente, formada por algunas bacterias con restos de alimentos. Produce una inflamación y a consecuencia de ella, una retracción de las encías.

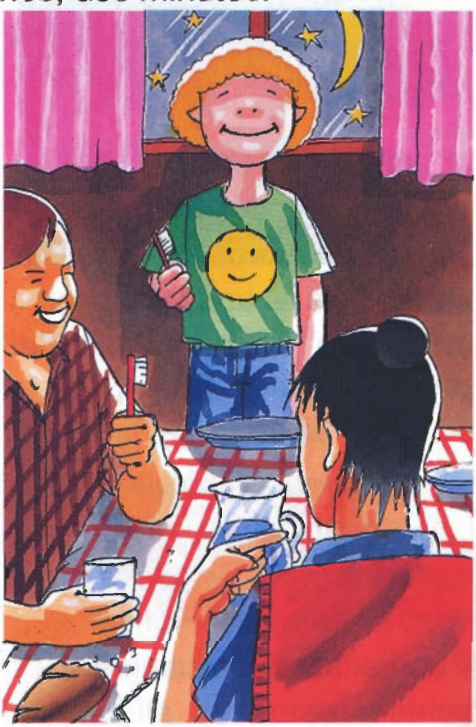
¿Cómo prevenir la caries y la enfermedad periodontal?

Para prevenir la caries y la enfermedad periodontal, hay que utilizar las medidas higiénicas siguientes:

- Cepillar los dientes con pasta dental fluorada.
- Utilizar la seda dental.
- Tener una dieta adecuada.
- Visitar periódicamente al odontólogo

¿Cuándo hay que cepillarse los dientes?

Los dientes se cepillan después de **cada comida** y especialmente después de la cena, porque por la noche se tiene menos cantidad de saliva en la boca que de día, por lo que los alimentos permanecen en contacto con los dientes durante un tiempo más largo. De esta forma puede iniciarse el proceso de la caries o la enfermedad periodontal. La duración del cepillado debe ser de, al menos, dos minutos.

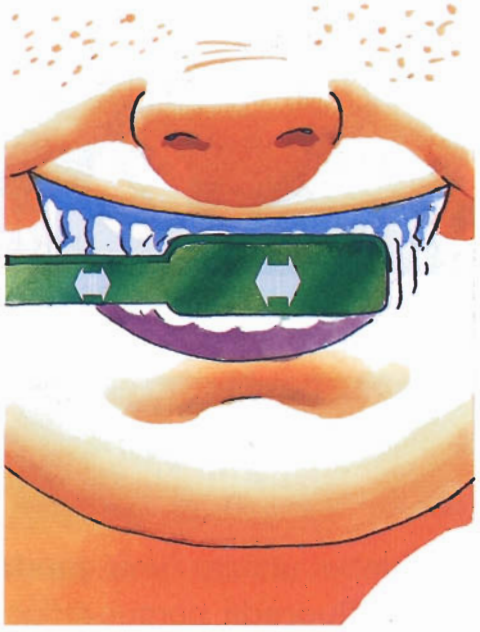


¿A partir de qué edad se deben cepillar los dientes?

La edad más adecuada para que los niños aprendan a cepillarse los dientes es a **los 3 años**. No obstante, a partir de 1 año y medio, se puede dar al niño un cepillo de dientes de tamaño pequeño para que vaya familiarizándose con él. Al ver a los padres cepillarse los dientes intenta imitarlos y, poco a poco, va adquiriendo habilidades para hacerlo por sí mismo.

¿Cómo se cepillan los dientes?

Aunque existen varias técnicas se recomienda la técnica de barrido horizontal, por ser la más fácil de aprender para los niños. Consiste en cepillar todas las superficies dentales **con movimientos horizontales muy cortos** (de atrás hacia delante), y de suave presión para eliminar los restos de alimentos, pero los niños pequeños deben de ser ayudados y controlados por sus padres.



¿Qué cepillo se debe utilizar?

Se debe utilizar **un cepillo pequeño** (2,5 cm para adultos y 1,5 cm para los niños), para que pueda llegar a todas las partes del diente.

¿Qué pasta dental se debe utilizar?

Se debe utilizar una **pasta dental fluorada**, porque el flúor refuerza el esmalte de los dientes. Esto no significa que cuanto más flúor contenga la pasta mejor. En realidad basta con pastas que tengan un contenido igual o menor a 1 miligramo de flúor por gramo de pasta (consulte las etiquetas).

Sin embargo, si el niño es pequeño (menor de 6 años), puede tragarse la pasta dental, y no es conveniente que ingiera gran cantidad de flúor. En espera de que se comercialicen en España pastas con bajo contenido en flúor (0,25 a 0,50 mgr/gr), es recomendable que el niño use una pasta de las mencionadas anteriormente, pero en cantidad no superior al tamaño de un guisante.

¿Qué es la seda dental?

Es un **hilo de seda** que se utiliza para la higiene de la boca. Se vende en farmacias y hay dos tipos diferentes:

- Seda dental sin cera.
- Seda dental con cera.

Los resultados obtenidos con una u otra son iguales, por tanto, se puede escoger la más económica.

¿Cómo se debe utilizar la seda dental?

La seda se introduce entre los dientes, apoyando el hilo sobre ellos (jamás sobre la encía para no lesionarla), y se va extrayendo con movimientos de vaivén, arrastrando consigo los restos de alimentos.

¿Qué hay que comer para prevenir las enfermedades bucodentales?

Para prevenir las enfermedades bucodentales hay que **evitar ciertos alimentos azucarados** que perjudican la salud de la boca.

Esto no significa que los azúcares, en general, sean malos para nuestra salud. En realidad el azúcar es necesario para nuestro organismo. Sin embargo, el azúcar puede entrar de dos formas en nuestra dieta:

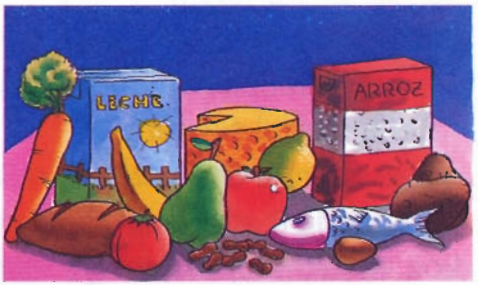
- Algunos alimentos contienen azúcares de forma natural, como la fruta fresca. Estos, aportan los nutrientes necesarios para nuestro organismo sin producir caries.

- Otros alimentos, sin embargo, no contienen azúcar de forma natural, sino que se les ha añadido durante su elaboración, como los caramelos. Estos, no contribuyen al buen estado de salud, y pueden producir caries.

¿Qué alimentos son los más recomendables para la salud bucodental?

- Carnes, pescados y huevos.
- Leche y derivados lácteos: leche, yogurt y queso.
- Patatas.
- Legumbres: habichuelas, garbanzos, lentejas.
- Frutos secos: almendras, avellanas, pistachos.
- Hortalizas y verduras: zanahoria, tomate, lechuga, coliflor...
- Frutas: Manzana, pera, naranja... La fruta debe consumirse fresca o en forma de zumo natural sin endulzar (Recordar que los zumos y néctares de frutas preparados industrialmente suelen contener gran cantidad de azúcar).

- Pan y cereales: Pan de trigo integral; Copos de trigo o de maíz con leche; Arroz y preparados de harina integrales.



¿Qué alimentos hay que evitar?

- Frutas:
Frutas secas, como dátiles, higos, pasas.
Frutas cocidas en almibar o enlatadas.
Mermeladas y confituras.

- Azúcar y dulces:
Pasteles, bollería, churros.
Turrones, chocolate, caramelos, chicles con azúcar, helados.
Miel, etc.

- Bebidas que contienen azúcar en solución:

Leche condensada, azucarada, chocolateada.

«Bebidas refrescantes» como colas y otros refrescos industriales con aditivos de azúcar.

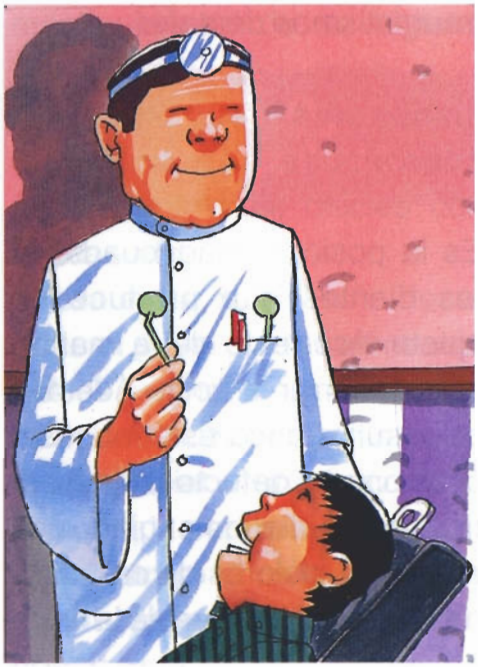
¿Qué hay que hacer si se come entre horas?

Si se come entre horas hay que **cepillarse los dientes inmediatamente después**. Si no se tiene en ese momento los utensilios necesarios (cepillo de dientes y pasta dental), se debe enjuagar la boca con agua, para eliminar los restos de alimentos.

¿Por qué hay que visitar periódicamente al odontólogo?

Hay que visitar periódicamente al odontólogo porque **él puede diagnosticar cualquier anomalía y corregirla antes de que se desarrolle**.

Así se evitarán dolores y disminuirán los gastos, que se elevan una vez que la enfermedad bucodental se ha desarrollado.



¿Cada cuánto tiempo?

Por lo menos **una vez al año** para poder prevenir cualquier enfermedad, y siempre que el niño presente dolor o inflamación localizada en un diente o encía.

¿Qué otras enfermedades bucodentales son frecuentes en los niños?

Otras enfermedades bucodentales frecuentes en los niños son: la maloclusión dental y los traumatismos dentales.

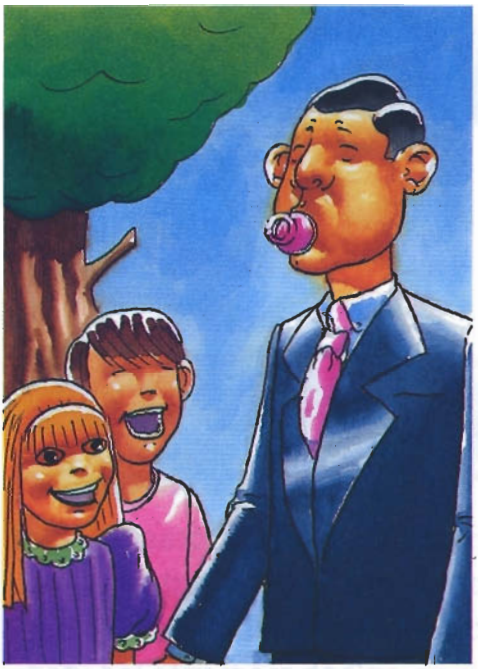
¿Qué es la maloclusión dental?

Es la posición inadecuada de los dientes que produce un ajuste incorrecto de la mandíbula al cerrar la boca. Además de resultar poco estético, ésto ocasiona un defecto de la masticación, pudiendo originar, con el tiempo, dolores de cabeza y de las articulaciones de la mandíbula.

¿Cómo se previene la maloclusión dental?

Para prevenir la maloclusión dental, hay que evitar:

- El uso prolongado del chupete o biberón.
- El hábito de chuparse el dedo, de morderse el labio inferior, o de empujar con la lengua los dientes hacia delante.



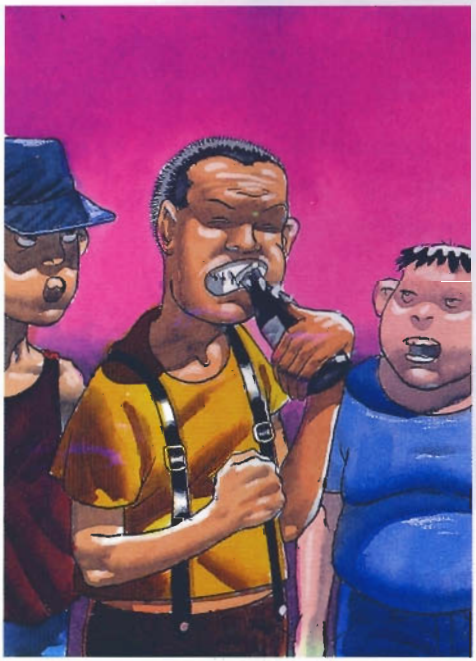
¿Qué son los traumatismos dentales?

Son lesiones de los dientes o de la boca producidas por una acción violenta sobre la cavidad bucal, pudiendo ocasionar la pérdida de uno o varios dientes.

¿Cómo se previenen los traumatismos dentales?

Los traumatismos dentales se previenen:

- Evitando los juegos violentos que puedan causar algún golpe en la boca.
- Evitando abrir botellas; partir nueces; almendras, etc..., con los dientes.



¿Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos?

Los padres pueden ayudar a sus hijos:

- **Participando con ellos en los cuidados de higiene bucodental**, porque los niños en su proceso de aprendizaje, tienden a imitar a los padres. Además, las tareas que se realizan en grupo le son más gratificantes para el niño, y disfrutará más cuidando de su higiene dental.
- **Evitando que el niño consuma alimentos azucarados** como caramelos, chicles con azúcar, etc.
- Para evitar que el niño desarrolle el gusto por los alimentos dulces, cuando es pequeño, no se debe introducir el chupete en azúcar o miel, ni añadir azúcar a la leche, la papilla o el yogúr.
- **Motivando al niño para que sustituya los caramelos, bollos y dulces por otros alimentos más nutritivos** y que no perjudiquen los dientes.

Si desea más información, solicítela a:

Educación para la Salud

Programa de Salud Bucodental
Dirección General de Salud y Consumo
Ronda de Levante,11. 30008 Murcia.

PROGRAMA SALUD BUCODENTAL

TU SONRISA REFLEJA TU SALUD

Dirección Provincial del
Ministerio de Educación y Ciencia
MURCIA

Región de Murcia
Consejería de Sanidad
y Asuntos Sociales

Dirección General de Salud y Consuno