

Luchar juntos contra la caries dental

Folleto para padres
DÍA DEL NIÑO 15 ABRIL



**CONSEJO
DENTISTAS**
ORGANIZACIÓN COLEGIAL
DE DENTISTAS DE ESPAÑA





Estimados padres:

Este folleto ha sido desarrollado para ayudaros a prevenir una de las patologías más frecuentes en edades infantiles: la caries dental. En España, 1 de cada 3 menores presenta al menos una caries en sus dientes temporales (de leche). Los hábitos de higiene bucodental son mejorables: solo se cepillan los dientes, al menos, 2 veces al día entre el 52-59% de los menores (dependiendo de su edad). La inmensa mayoría tardan menos de 2 minutos en el cepillado. Finalmente, y para no cansar con datos, a la edad de 6 años, el 35% de los pequeños no ha visitado nunca al dentista.

Este documento recoge los principales consejos para conseguir mantener una salud bucodental óptima en la infancia y todas las medidas que se mencionan están basadas en la evidencia científica. Con unos adecuados autocuidados supervisados por los padres y unas revisiones periódicas el dentista, podemos combatir la caries infantil.



La prevención de la caries dental infantil requiere de una serie de cuidados. Debido a que la principal causa de la misma es el acúmulo de bacterias orales (llamado biofilm), la remoción mecánica de las mismas a través de un adecuado cepillado es fundamental. Este cepillado debe acompañarse siempre de pasta dentífrica con flúor, a una concentración y cantidad que depende de la edad del menor. La higiene bucodental debe acompañarse de unas normas básicas que favorezcan la adopción de una alimentación sana y equilibrada. En algunos casos serán necesarias otras medidas específicas que se llevan a cabo en la clínica dental, como son los selladores de fisuras o la aplicación de flúor profesional. Todo ello debe acompañarse de revisiones periódicas, con la frecuencia que el dentista recomiende dependiendo del riesgo de cada niño.



- **La importancia de una correcta higiene bucodental**

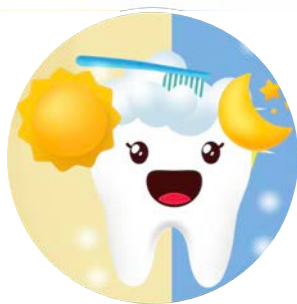
Un adecuado cepillado de todos los dientes y superficies dentales, al menos, dos veces al día (por la mañana y antes de acostarse) es una de las principales medidas para la prevención de la caries dental infantil. Sin embargo, se sabe que hasta la edad de 7-8 años, el menor es incapaz de eliminar correctamente el biofilm, por lo que requiere ayuda hasta los 5 años y supervisión de un adulto hasta los 8 años. Esta supervisión es importante para vigilar la técnica de cepillado, el tiempo invertido (se recomiendan 2 minutos para completar toda la boca) así como la cantidad de pasta que se pone en el cepillo.

- **Protejamos los dientes con flúor.**

El flúor, también conocido como "fluoruro", es un mineral que se añade a la mayoría de las pastas de dientes porque ayuda a prevenir la caries dental. El flúor retrasa la pérdida de minerales del diente y favorece que, en caso de haberse producido una desmineralización del esmalte, este vuelva a captar el calcio y el fósforo más rápidamente. Escoge una pasta de dientes que contenga flúor y verifica a qué concentración está.



- **La concentración de flúor y la cantidad de pasta dentífrica**
Tanto la concentración de flúor en la pasta de dientes como la cantidad que se echa en el cepillo dependen de la edad del menor. Es muy importante usar el flúor a la concentración y cantidad indicadas.



Cepillado al menos 2 veces al día



Escupir exceso de dentífrico y no enjuagarse



Cepillado realizado por adulto hasta los 5 años y después supervisado hasta los 7-8 años



6 meses-3 años

3 - 6 años

A partir de 6 años y en adultos

Rozar las cerdas con pasta (tamaño grano de arroz)
Concentración flúor **1.000 ppm**

Dentífrico tamaño de guisante
Concentración **1.000 ppm**

Dentífrico tamaño de garbanzo
Concentración **1.450 ppm**



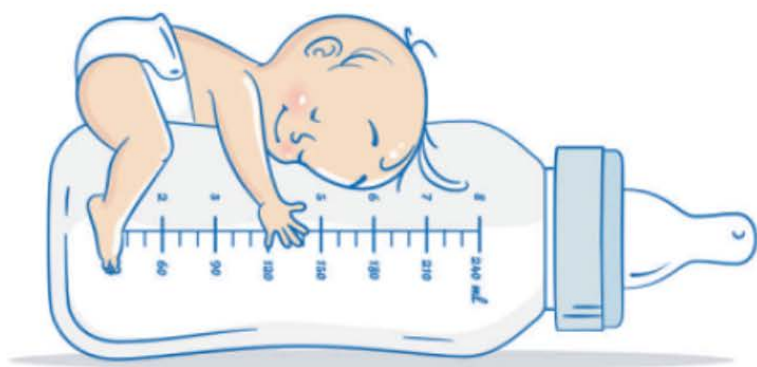
- **Proporciónale una alimentación saludable**

Limita darle alimentos que contengan mucha azúcar y evita en todo lo posible los refrescos y zumos envasados. Para los alimentos consumidos entre comidas, mejor opta por frutas o vegetales. Asegúrate también de que consuma suficiente leche y productos lácteos. Estos alimentos son ricos en calcio, un mineral que contribuye a mantener a los dientes y huesos sanos. Intenta evitar la bollería industrial.



- **El caso específico de la caries del biberón**

La caries del biberón, también llamada caries temprana de la infancia, se produce en bebés que presentan hábitos dietéticos inapropiados.



¿QUÉ ES?

- Ocurre cuando los dientes del menor están expuestos mucho tiempo a los azúcares.
- Los azúcares en su boca permiten el desarrollo de las bacterias y la formación de caries.
- Los daños en los dientes temporales (de leche) pueden conllevar problemas en los dientes permanentes.

- **Las medidas específicas en la clínica dental**

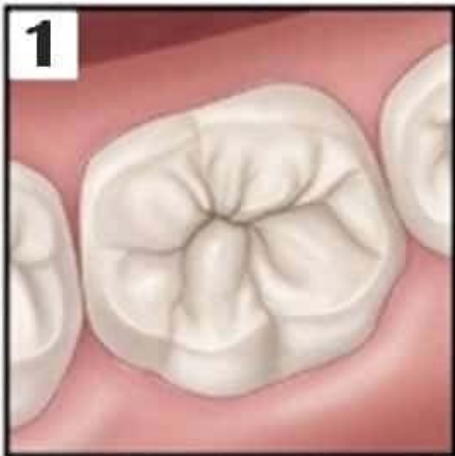
En algunos casos, se hace necesario incorporar determinados tratamientos preventivos que solo pueden aplicarse en la clínica dental. Entre los más habituales para combatir la caries dental, se encuentran los selladores de fisuras y la aplicación de flúor, bien en forma de gel con cubetas o de barniz.

¿Qué son los selladores de fisuras?

El sellador de fisuras consiste en una capa de resina que se coloca en la superficie de masticación de los molares para evitar que aparezca una caries. La aplicación se realiza en la clínica, se trata de una técnica muy sencilla, rápida e indolora que no requiere de anestesia. Los selladores se aplican "pintando" la superficie de masticación con una capa líquida que se endurece rápidamente bajo la acción de una lámpara especial (de luz halógena) y forma un recubrimiento protector.



¿Cómo se aplican los selladores?



Se selecciona la muela comprobando que no presenta caries.



Se prepara la superficie de la muela con un ácido que permite la unión del sellador.



Se lava el ácido con agua y se seca con aire la superficie de la muela.



Se coloca el sellador que es una resina fluida en la superficie de masticación.



Bajo el efecto de una luz especial el sellador endurece en segundos.



La superficie oclusal (de masticación) queda protegida de la caries.

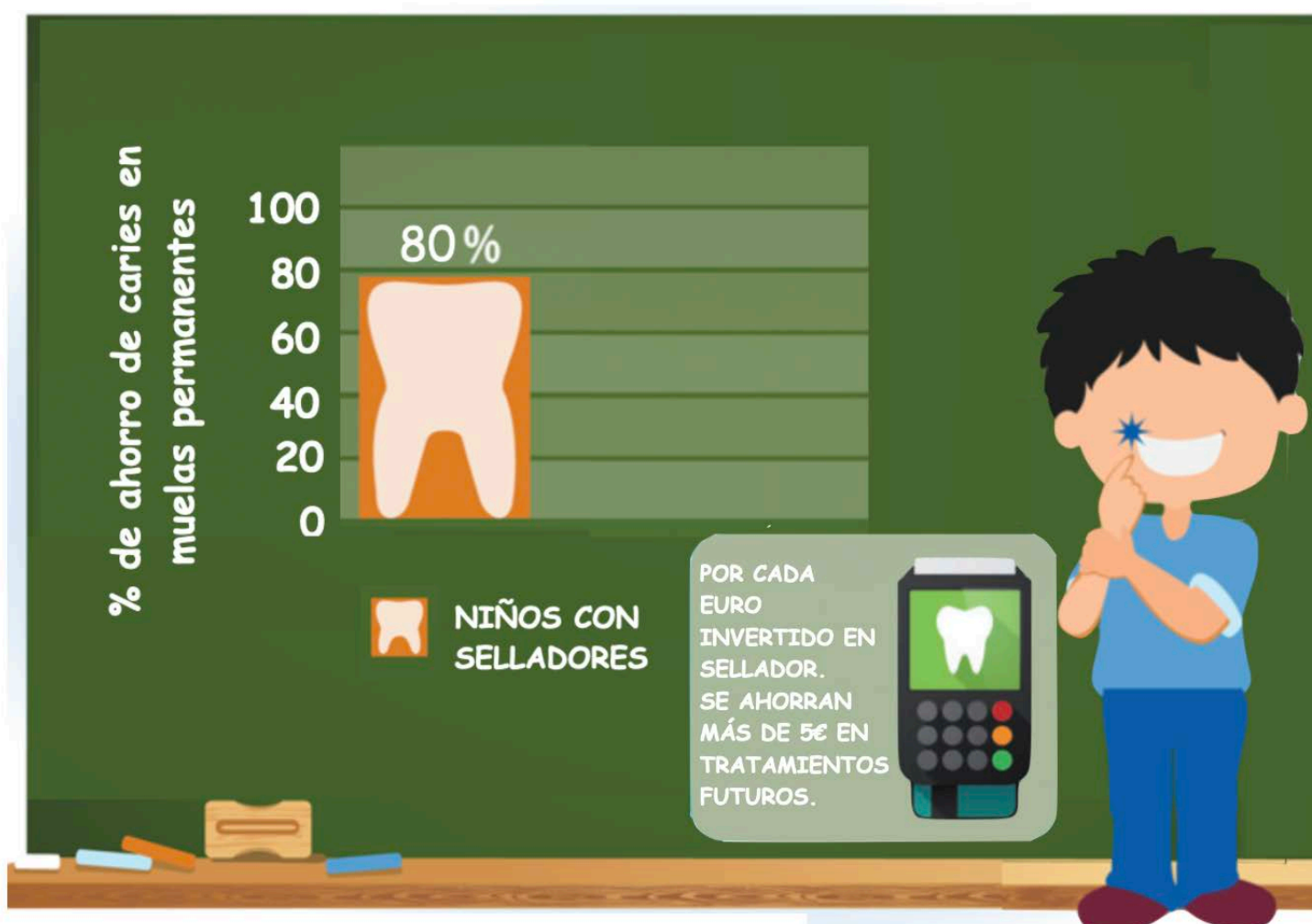


¿Por qué son necesarios los selladores?

La razón fundamental para aplicar los selladores es para poder prevenir la caries.

Las pastas dentífricas con flúor protegen sobre todo las superficies lisas de los dientes, pero las muelas requieren de mayor protección. Los selladores cubren las superficies masticatorias de los molares, impidiendo la entrada de bacterias y de restos de comida en una zona de difícil acceso para el cepillado.

Los selladores son capaces de prevenir hasta el 80% de las caries en los molares. Además, ahorran tiempo y dinero porque no serán necesarios tratamientos más complejos en el futuro.



¿Cuándo se deben aplicar los selladores?

Los selladores deben aplicarse *tan pronto* como erupcionen las muelas permanentes, antes de que la caries pueda afectarlas.

Las primeras muelas permanentes, llamadas "primeros molares", salen entre los 5 y los 7 años de edad.

Las segundas muelas permanentes, llamadas "segundos molares", salen entre los 11 y los 13 años de edad.

Los demás dientes que presentan fisuras, conocidos como "premolaes", en algunos casos, también pueden necesitar selladores.

¿Es necesario sellar también las muelas de leche?

El dentista puede aconsejar aplicar sellador sobre las muelas temporales, especialmente si tienen grietas y ranuras profundas o si el menor es considerado paciente de alto riesgo para la caries.

Los molares temporales mantienen el espacio adecuado en la boca para cuando salgan los permanentes. Por eso, es muy importante intentar mantenerlos sanos para que no se caigan antes de su debido tiempo.

¿Cuánto tiempo protege una aplicación de sellador?

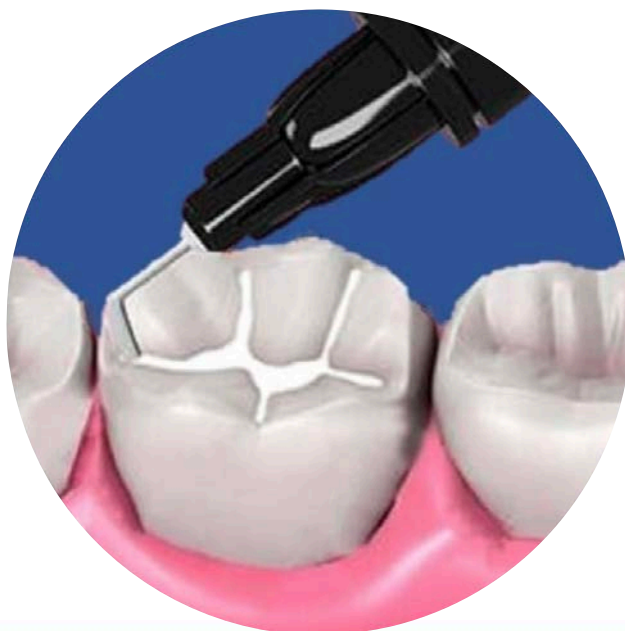
Los selladores de fisuras pueden proteger a los dientes hasta un periodo de 10 años. Sin embargo, después de su aplicación, es necesario que se verifique el estado del sellador periódicamente para asegurar que no se haya desprendido o desgastado. En ese caso, el dentista puede repararlos agregando al diente más material sellador y garantizando otro periodo de protección preventiva.

¿Qué sucede si se cubre una pequeña caries con un sellador?

Hoy se sabe que si la caries es pequeña no se extiende, sino que se detiene, porque queda aislada de los gérmenes y nutrientes.

¿Son nuevos los selladores?

No, los selladores llevan utilizándose desde los años 70. Existen miles de estudios que avalan su eficacia y su seguridad en la prevención de la caries. En España, 1 de cada 3 menores tiene en su boca selladores.

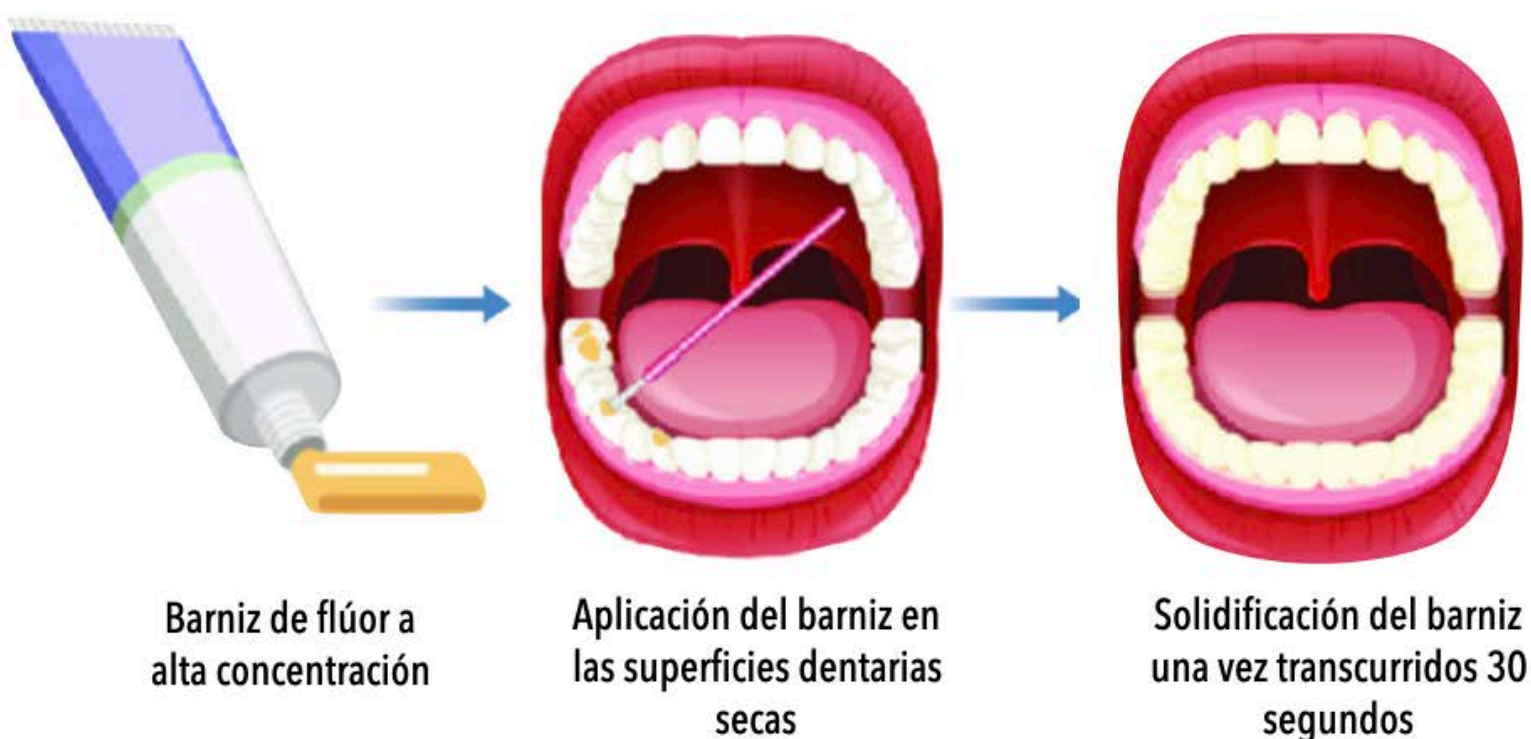


¿Qué es el flúor de aplicación profesional?

El dentista, en algunos casos, puede recomendar aplicar flúor a mayor concentración en la clínica. Existen básicamente dos métodos para poder llevarlo a cabo. Puede recurrir a colocar gel de flúor mediante cubetas, dejándolo actuar durante unos minutos o bien aplicarlo en forma de barniz. Ambas técnicas son aceptadas, aunque la evidencia científica apoya usar preferentemente el barniz por su mayor eficacia.

El flúor a estas concentraciones va a proteger sobre todo las superficies lisas, a diferencia del sellador que se ocupa de las superficies rugosas masticatorias. De esta manera, con la combinación de ambos se consigue una prevención global en todas las superficies dentarias.

¿Cómo se aplica el barniz de flúor?



Después de la aplicación de barniz de flúor se debe esperar unas 3 horas para comer, evitar alimentos duros el día del tratamiento y no cepillarse los dientes hasta el día siguiente.

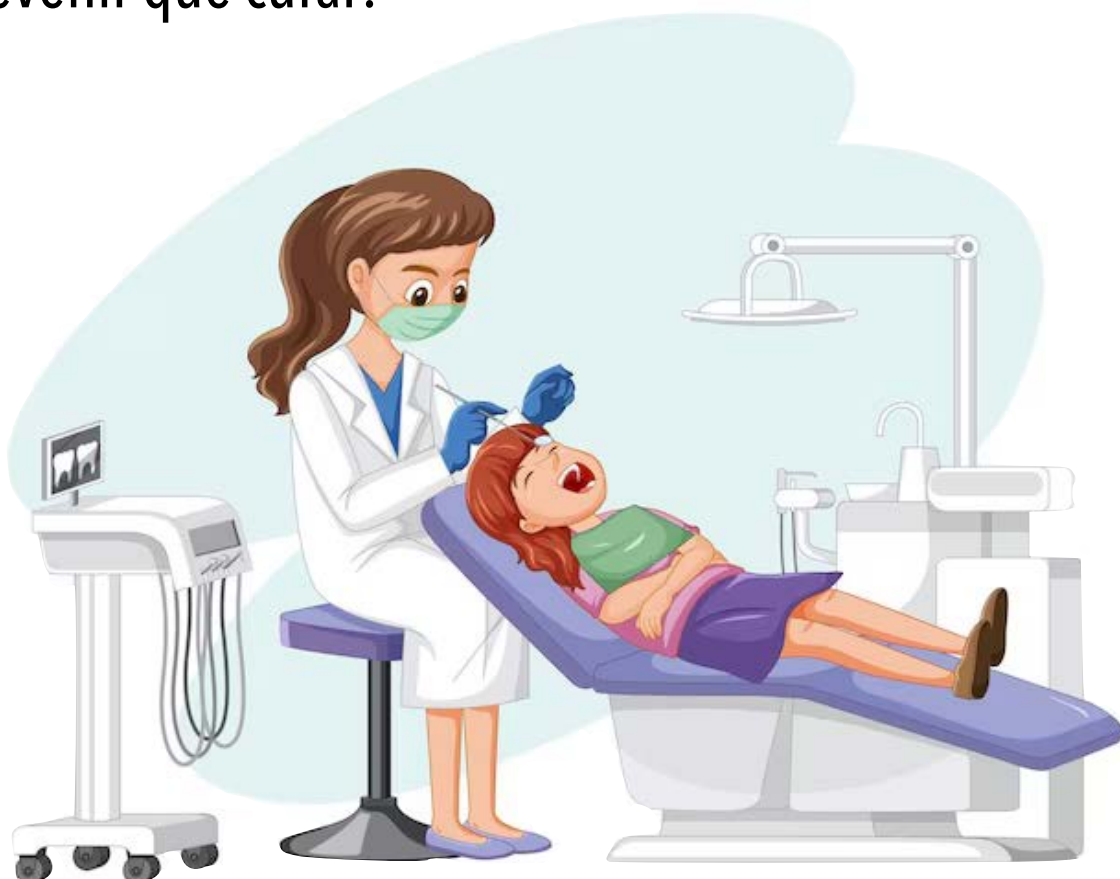
- **Lleva a tu hijo/a al dentista con regularidad**

Las visitas periódicas del menor al dentista tienen muchas ventajas. Permiten detectar patologías incipientes a tiempo y corregir posibles hábitos no saludables como la succión del pulgar, la interposición lingual o la respiración oral, todas ellas causas de futuras maloclusiones. Además permiten evaluar el nivel de riesgo de caries, adoptando las medidas preventivas oportunas, como los selladores de fisuras o la aplicación de flúor profesional.

En cuanto a la frecuencia con la que deben realizarse, depende de muchos factores, y será el dentista el que determine y aconseje la pauta más recomendable en cada caso.

Todas las organizaciones internacionales, a las que se suma el Consejo General de Dentistas de España, recomiendan una primera visita cuando el menor cumpla su primer año de vida y seguir llevándolo periódicamente.

¡ Más vale prevenir que curar!



*¡Yo cuido mi
salud
bucodental!*



**CONSEJO
DENTISTAS**
ORGANIZACIÓN COLEGIAL
DE DENTISTAS DE ESPAÑA



Más información en saludoralinfantil.es