

SALUD BUCAL



Periodo de 0-6 meses de vida

Los bebés necesitan dientes sanos para comer, para hablar, y para sonreír. A continuación se mencionan tres maneras de proteger la sonrisa de su bebé:

- Compruebe la cantidad de fluoruro que ingiere el bebé: El fluoruro previene la caries dental y hace que los dientes sean más fuertes. Pregunte a su dentista o médico si el agua que usted consume posee la cantidad necesaria de fluoruro para prevenir las caries. Si el agua no contiene fluoruro, o si usted utiliza agua embotellada para beber o cocinar, él le prescribirá suplementos fluorurados a su bebé
- Evite acostar al bebé con la mamadera debido a que esto puede permitir el desarrollo de muchas caries. Si usted amamanta al niño, evite hacerlo continuamente. Cualquier líquido (exceptuando el agua) como la leche y el jugo, pueden causar caries dental. Si usted piensa que su bebé necesita chupar algo mientras duerme, intente utilizar un chupete o un biberón solo con agua
- Evite las meriendas constantes ya que, cada vez que el bebé consume alimentos con azúcar se produce un "ataque ácido" contra los dientes. Y mientras más frecuentes sean los ataques ácidos hay más riesgo de tener caries. Si usted decide ofrecer un alimento dulce o almidonado, debe hacerlo durante las comidas
- Debe cuidar su propia salud también. Nuevos estudios demuestran que usted puede transmitir las bacterias que causan la caries a su bebé una vez que tenga dientes. ¡Tener caries aumenta la posibilidad de transmisión de las bacterias por lo tanto, deben ser tratadas lo antes posible!



Chupete: beneficios y desventajas

A pesar de gozar de mala reputación, sobre todo en su relación con los dientes, el uso del chupete presenta un beneficio no menor. Ya que varios estudios indican que su uso puede ayudar a reducir la incidencia del Síndrome de muerte súbita del lactante, o SIDS (por sus siglas en inglés), de acuerdo con la Academy General Dentistry (AGD). Debido a que los bebés que usan chupete duermen menos profundamente que aquellos que duermen sin chupones, pueden despertarse de un sueño profundo que podría resultar en el detenimiento de la respiración.



La desventaja del chupete es que el efecto que pueden tener en el crecimiento y desarrollo de los dientes y la boca. El uso prolongado del mismo puede provocar cambios en la forma de la parte superior de la boca, impedir el crecimiento adecuado de la boca y crear problemas en la alineación de los dientes. Los padres que le damos un chupete a su bebé debemos siempre considerar estos puntos:

- Limitar el uso del chupete cuando el bebé necesite dormirse.
- Buscar un chupete con orificios de ventilación en la cubierta, ya que permiten el paso de aire. Esto es importante si el chupete se aloja accidentalmente en la garganta del niño.
- Siempre lave el chupete antes de dárselo al bebé.

La prevención de las caries de la primera infancia



Cuide bien los dientes de leche de su hijo. A veces se caen, pero hasta que eso suceda, los dientes de leche tienen un importante papel pues ayudan a su hijo a morder y masticar la comida y a hablar de forma clara. Muchos de los tratamientos y opciones de evaluación para adultos también están disponibles para los niños. Entre ellos se encuentran los rayos x, los selladores dentales, el tratamiento de ortodoncia, entre otros.

¿Qué técnicas de cepillado puedo enseñarles a mis hijos?

Es importante supervisar el cepillado de sus niños hasta que dominen estos simples pasos:

- Utilice una pequeña cantidad de pasta de dientes con cantidades adecuadas de flúor. Verifique que sus hijos no se traguen la pasta de dientes
- Con un cepillo dental suave, cepille primero la superficie interior de cada diente, que es donde más se acumula la placa. Cepille suavemente de posterior a anterior
- Limpie las superficies exteriores de cada diente. Coloque el cepillo en ángulo respecto de la encía exterior. Cepille suavemente de posterior a anterior
- Cepille la superficie de masticación de cada diente. Cepille suavemente de posterior a anterior
- Utilice la punta del cepillo para limpiar la parte posterior de los dientes anteriores, tanto superiores como inferiores
- ¡Siempre es divertido cepillarse la lengua!



¿Cómo ayudo a mis hijos a cuidar sus dientes y prevenir las caries?

Enseñar a su hijo los métodos de higiene bucal apropiados es una inversión en salud que le proporcionará beneficios para toda la vida. Lo primero es darle un buen ejemplo; al cuidar usted sus propios dientes el niño recibirá el mensaje de que la salud bucal es algo importante. Todo lo que haga de la higiene dental una tarea divertida, como cepillarse los dientes junto con sus hijos o permitirles elegir sus propios cepillos dentales, fomenta una higiene bucal apropiada.

Para ayudar a sus hijos a proteger sus dientes y encías y reducir el riesgo de formación de caries, enséñeles a seguir estos simples pasos:

- Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día con una pasta de dientes con flúor aprobada por lo cual le eliminará la placa bacteriana (una película pegajosa que se adhiere a los dientes y es la causa principal de las caries)
- Utilice hilo dental diariamente para eliminar la placa que se deposita entre los dientes y debajo de la encía, evitando que se endurezca y se convierta en sarro, pues una vez que se ha formado, sólo puede ser eliminado con una limpieza profesional
- Elija una dieta balanceada evitando el consumo de almidones y azúcares. Cuando ingiera estos alimentos, trate de hacerlo con la comida y no entre comidas. La saliva adicional que se produce durante una comida ayuda a enjuagar los alimentos de la boca
- Lleve a sus hijos al dentista para realizarles revisiones periódicas

