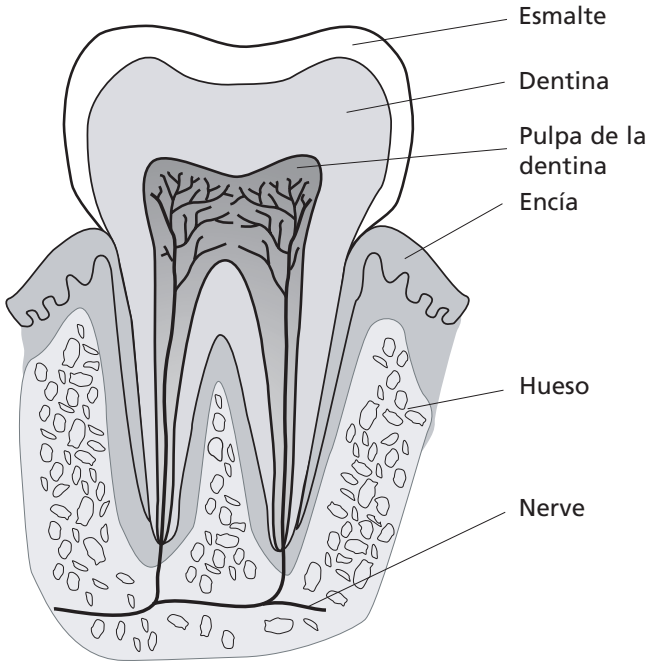
Hablemos
Acerca De…

El cuidado dental

Los dientes saludables son un componente básico importante para una vida sana. Unos dientes fuertes permiten que el sistema digestivo funcione bien y ayudan a crear una sonrisa hermosa. Los dientes saludables son tan importantes que las madres primerizas deben comenzar a cuidar los dientes del bebé tan pronto éste nace.

¿Qué son las caries?

Todos tenemos bacteria en nuestra boca. Cuando comemos, algunos tipos de bacteria causan que el azúcar en nuestra alimentación se convierta en un ácido. El ácido y la bacteria se juntan para formar una sustancia pegajosa que se llama placa, que se pega a los dientes. La placa ataca a los dientes destruyendo el esmalte, la capa sólida externa del diente. A esto se le llama caries. Si la caries no se trata, avanzará a las capas internas del diente. Esto puede ser doloroso si la caries llega al nervio que está en el centro del diente (ver dibujo), y si no se trata puede causar problemas en los dientes permanentes.



¿Cómo debería cuidar los dientes de mi recién nacido?

Su niño tiene 20 dientes al nacer, muchos debajo de la superficie de las encías. Puede comenzar a cuidárselos desde antes de que salgan. Frote las encías con una toallita mojada para prevenir la formación de bacteria dañina. En cuanto aparecen los dientes, puede cepillárselos con un cepillo de cerdas suaves, una toallita o gasa. Debería comenzar a usar el hilo dental tan pronto como su bebé tenga dos dientes juntos.

¿Cómo el biberón causa caries dentales?

Muchos de los líquidos que el bebé toma en el biberón contienen azúcar como la leche, la fórmula, los jugos de frutas, los refrescos (sodas) y otras bebidas dulces. Estos líquidos pueden acumularse alrededor de los dientes y las encías. Si el azúcar permanece en la boca del bebé por mucho tiempo, esto puede producir caries.

Pero es fácil de prevenir. Después de cada comida limpie o cepille los dientes y encías de su niño. No le permita que pasée con un vasito lleno de líquido o un biberón que contenga líquido azucarado. Nunca permita que el niño se quede dormido con un biberón. Si el niño se niega a dormir sin un biberón, llene el biberón solamente con agua.

Si su niño duerme con un biberón con líquido dulce en la boca, comience a quitarle ese hábito. Cada

noche mezcle el líquido con un poquito de agua. Continué añadiendo más y más agua cada noche de manera que después de un poco tiempo se quede dormido con un biberón que contenga sólo agua.

¿A qué edad debo llevar a mi niño al dentista?

La Asociación Dental Americana recomienda que los niños vean a un dentista antes de su primer cumpleaños. En su primera visita, el dentista realizará un examen personalizado (mientras el niño está sentado en su regazo) y le explicará cómo cepillar y usar el hilo dental correctamente. Las visitas a una edad temprana acostumbrarán a su hijo a ir al dentista y le ayudarán a familiarizarse para cuando sea más grande.

Quizás le convenga llevar a su niño a un dentista pediátrico o a uno que se especialice en el tratamiento de niños. Su principal objetivo es prevenir que se desarrollen problemas mediante exámenes regulares y hacer hincapié en el cuidado diario apropiado.

¿Cómo puedo prevenir las caries en mi niño?

- Después de cada comida cepille los dientes de su hijo con una pasta de dientes que contenga fluoruro. Si esto no es posible, asegúrese de cepillarle sus dientes por lo menos dos veces al día, especialmente antes de irse a la cama. Con un movimiento circular, cepille los dientes arriba y abajo. Los niños pequeños de tan sólo dos o tres años pueden comenzar a usar pasta de dientes, siempre y cuando se les supervise. Una cantidad del tamaño de un chícharo (arveja, guisante) es todo lo que se necesita para un niño pequeño. Asegúrese de que escupa la pasta en vez de tragársela.
- Use el hilo dental entre cada diente de su niño por lo menos una vez al día. Se les pueden enseñar a los niños a usar hilo dental cuando tienen siete u ocho años de edad.
- Los selladores, que están hechos de resina, pueden aplicarse para mantener la bacteria alejada de los dientes permanentes. Esto es especialmente útil en las muelas (dientes posteriores) porque son difíciles de alcanzar y pueden pasarse por alto al cepillarse, permitiendo que se formen las caries.
- Limite la cantidad de dulces y refrescos que su niño come o bebe. Asegúrese que su niño tenga visitas regulares con el dentista.

¿Por qué necesita mi hijo coronas o fundas?

Un dentista puede decidir ponerle una corona de acero inoxidable al diente de su hijo si el diente está quebrado, tiene muchas caries, o es un diente de leche malformado. Una caries pequeña puede destruir rápidamente el diente de leche de su bebé. La corona protege al diente previniendo que la caries se propague.

Si su niño tiene muchos problemas en la boca, o se le tiene que hacer un procedimiento dental complicado, el dentista puede recomendar anestesia general para dormir a su niño durante el procedimiento. Una buena higiene dental (cepillado y uso de hilo dental) pueden prevenir la necesidad de este tipo de trabajo dental extensivo.

¿Los niños con necesidades especiales requieren cuidados dentales distintos?

Algunos niños con necesidades especiales tienden a tener más caries dentales y enfermedades a las encías. Puede que estén tomando un medicamento o tengan una dieta especial que causen que las caries se formen más rápido. Si el cuidado dental comienza temprano y se sigue regularmente, muchos problemas dentales se pueden evitar o disminuir.

Algunos niños necesitan más apoyo para sentirse cómodos. Un dentista pediátrico puede trabajar con usted para seleccionar una técnica basada en las necesidades específicas de su niño. Los dentistas pediátricos tienen dos años adicionales de preparación especializándose en niños con necesidades especiales.

¿Qué debo saber acerca de las heridas en la boca?

Las heridas en la boca pueden incluir dientes que se han quebrado, se han movido a la fuerza, o se han

caído debido a un golpe. Los labios, encías y mejillas pueden haberse cortado. Las lesiones orales, o lesiones de la boca, pueden ser dolorosas y deben ser tratadas por un dentista tan pronto sea posible.

Si el diente se ha caído debido a un golpe, enjuáguelo cuidadosamente y póngalo en una taza de leche o envuélvalo en un paño o en una gasa limpia. Esto mantendrá al diente húmedo y seguro. Vaya al dentista enseguida.

Con frecuencia, el diente se puede reimplantar con éxito si se hace durante la primera hora de haber recibido el golpe.

Si el diente está quebrado, el dentista puede pulirlo con un taladro especial. Algunas veces el diente se puede arreglar con un relleno o puede que su niño necesite una corona para reparar el diente.

Para prevenir lesiones dentales, no permita que su niño use retenedores, puentes o dentaduras parciales cuando practique deportes. Su niño debe usar un protector bucal a la medida.

¿Cómo cuido a mi hijo después de una cirugía dental?

Su niño debe evitar comer cualquier cosa pegajosa, dura o chiclosa por un día. Ofrézcale una dieta blanda como yogurt o puré de manzana. La medicina para el dolor debe ser tomada como se la haya recetado su dentista. Una pequeña cantidad de sangrado es normal.

Cuando se le ha extraído un diente a su niño, se forma un coágulo de sangre en la cavidad para que deje de sangrar. Si bebe con un popote o se enjuaga la boca con fuerza puede desprender el coágulo y comenzar a sangrar de nuevo. Los primeros días después la cirugía, haga que su niño se enjuague la boca con suavidad y evite que se cepille los dientes cercanos a la cavidad.

Para el dolor y la hinchazón, aplique un pañito frío o una bolsa de hielo en las mejillas.

Intermountain
Primary Children's
Medical Center
Healing for life℠

Pediatric Education Services
801.662.3500 Rev. 04/08
© Primary Children's Medical Center 2008
Dental care
ST-11/08

Toda la información contenida en las series ***Hablemos Acerca de…*** tiene solamente un propósito educativo. Esta información educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de salud.