



# Salud dental (Dental Health)

Boletín informativo para los padres y la familia



Febrero de 2010

## La hora de los dientes

**ESTE MES** es el mes nacional de la salud dental de los niños y hemos desafiado al profesor de su hijo a que dedique tiempo y cubra el tema sobre la higiene dental en la clase. Los niños pueden aprender mucho en la escuela acerca de la importancia de la higiene dental, pero el mejor lugar para inculcarles buenos hábitos de

higiene dental es en el hogar.

La salud bucodental es esencial para el desarrollo físico y emocional de su hijo. Tener una sonrisa saludable y reluciente puede reducir el riesgo de contraer enfermedades como diabetes y cardiopatías; y no puede ignorar el efecto que los dientes saludables tienen en la autoestima de un niño. Desafortunadamente, las

caries son una realidad en la juventud estadounidense. De hecho, el último estudio sobre tendencias de salud bucodental realizado por el Centro nacional para estadísticas sobre salud (National Center for Health Statistics) reveló que los casos de caries en realidad continúan en aumento entre los niños de 2 a 5 años de edad.

Cuando la Dra. Mary Hayes, dentista pediátrica con sede en Chicago y vocera de la Asociación dental americana, comparte este hecho con los padres de sus pacientes, la primera reacción que obtiene por parte de los padres es normalmente de sorpresa. "Muchos padres piensan que los niños pequeños no pueden tener caries", comenta. "Pero el hecho es que las caries son más comunes que el asma o la fiebre del heno".

Afortunadamente, las caries se

pueden prevenir, principalmente estableciendo hábitos de higiene dental saludables. Siga los siguientes cinco consejos para mejorar la salud dental y de las encías de su hijo:

### 1. Visite a su dentista temprano y en forma habitual

Los expertos coinciden con que los padres deberían programar la primera cita de sus hijos a la edad de 1 año y llevarlos al dentista cada seis meses. Incluso a la edad de 1 año, los dentistas pueden comenzar a ver los efectos de las caries y de otros problemas dentales y pueden enseñarles a los padres sobre el cepillado adecuado y las técnicas de uso de hilo dental.

A medida que su hijo crece, es probable que su dentista sugiera tratamientos con fluoruro y materiales de sellado dental para prevenir las caries. Recuerde, las medidas de prevención como los controles médicos regulares y tratamientos con fluoruro son menos costosos que los sellados de caries.

### 2. Cepílese y use hilo dental con su hijo

Un error que muchos padres cometen es asumir que sus hijos pueden cepillarse sus dientes por su cuenta. Los niños no desarrollan las capacidades motoras necesarias para el cepillado adecuado hasta la edad de 6 ó 7 años; por lo tanto, hasta entonces, es importante que los padres cepillen los dientes de sus hijos. Con respecto al uso de hilo dental, las capacidades motoras finas

**Cómo cepillarse:** Para eliminar la caries que provoca la placa, cepílese los dientes dos veces al día. Siga este procedimiento, use un cepillo de dientes suave y pasta dental con fluoruro (la cantidad necesaria es similar a la del tamaño de un guisante o chícharo):

- ★ Coloque el cepillo contra las encías en un ángulo de 45 grados.
- ★ Mueva el cepillo de atrás hacia adelante con suaves movimientos cortos.
- ★ Cepille la superficie externa, interna y de masticación de los dientes.
- ★ Cepille suavemente la lengua para eliminar las bacterias.

no se desarrollan hasta los 12 años. Si tiene problemas para hacer que su hijo se siente y permanezca quieto para poder cepillarle los dientes, su dentista pediátrico lo ayudará con algunas técnicas.

Una vez que los niños son mayores y se cepillen y usen el hilo dental por su cuenta, continuarán necesitando que usted les recuerde en forma constante y gentil acerca de cuidar sus dientes.

### 3. La regla sobre el uso de hilo dental

¿Cuándo necesita su hijo comenzar a usar hilo dental? Algunos expertos dicen que al año; otros dicen que ni bien tengan dos dientes juntos. Otros repiten el viejo dicho: "No hace falta usar hilo dental en toda la dentadura; únicamente en los dientes que desea mantener". Hable con el dentista de su hijo y pregúntele su opinión.

### 4. Cuide su dieta

La dieta es otro factor importante para mantener una dentadura sana. Algunos alimentos pueden sabotear el esfuerzo por mantener una boca sin caries.

La Dra. Hayes explica que cuando una bacteria o placa entra en contacto con el azúcar en la boca, se produce ácido, el cual ataca al diente durante 20 minutos o más y puede, consecuentemente, producir la caries.

Limite los refrigerios entre comidas y, durante la mayor parte del tiempo, elija refrigerios naturales y saludables en lugar de aquellos dulces y procesados. También es

## Ingiera esto, no aquello

**¿Se le antoja algo dulce?** Elija la fruta en lugar de dulces o galletas. No sólo la fruta es mejor para sus dientes, sino que también es más sustanciosa.

**¿Se le antoja algo salado?** Elija queso o frutos secos (sin coberturas azucaradas) en lugar de galletas saladas o patatas fritas.

**¿Se le antoja algo bien frío o refrescante?**

Congele un racimo de uvas para obtener un refrigerio mucho más sustancioso que una paleta helada azucarada y pegajosa.

**¿Necesita saciar la sed?** No hay como el agua o la leche. Evitar los refrescos (incluso los dietéticos) y otras bebidas con azúcar protegerá a sus dientes durante años.

importante que opte por el agua y limite los refrescos, las bebidas energéticas e incluso los jugos frutales.

En el caso de un adolescente que toma sus propias decisiones sobre los alimentos, usted también puede intervenir y almacenar elecciones saludables en la alacena o el refrigerador.

### 5. Nunca es demasiado tarde para comenzar

¿Piensa que el daño ya está hecho? Nunca es demasiado tarde para comenzar con los hábitos dentales saludables. Comenzar con un régimen saludable ahora puede prevenir daños futuros, y la Dra. Hayes explica que es posible incluso revertir el daño anterior. "Antes de que el diente se comience a romper y que sea necesario rellenar con empaste, puede revertir el daño", añadió. "Puede remineralizar el área".

Sin embargo, ella dice que es esencial detectar la caries ni bien aparece, lo cual requiere de consultas regulares al dentista. "La primera señal de la aparición de una caries es una pequeña mancha blanca en el diente", explica. "En el mejor de los casos, encontraríamos estas manchas blancas en forma temprana y luego implementaríamos la intervención adecuada". Para la Dra. Hayes, esto normalmente significa recetar tratamientos de fluoruro, revisar la dieta de los niños y fomentar al niño (y a los padres) a mejorar el cepillado y el uso de hilo dental.



Este boletín informativo es facilitado por Huntsville Hospital Foundation y HealthTeacher. HealthTeacher es el proveedor líder del programa K-12 Health Curriculum en Internet. Para obtener más información, visítenos en [www.healthteacher.com/huntsville](http://www.healthteacher.com/huntsville).



## Cómo usar el hilo dental

Para eliminar la placa ubicada entre los dientes, donde el cepillo de dientes no puede llegar, sigas estos pasos para el correcto uso de hilo dental:

- ★ Corte alrededor de 18 pulgadas (45 cm) de hilo dental y enrolle la mayoría de éste alrededor de uno de sus dedos medios. Enrolle el hilo dental restante alrededor del mismo dedo en la mano opuesta. Este dedo recogerá el hilo dental a medida que se va usando.
- ★ Sujete el hilo dental firmemente entre sus pulgares y dedos índices. Guíe el hilo dental entre sus dientes utilizando un suave movimiento de frotamiento. Nunca meta el hilo dental en las encías ejerciendo presión.
- ★ Cuando el hilo dental llegue a la línea de la encía, dóblelo en una posición de C contra el diente. Deslícelo suavemente en el espacio entre la encía y el diente.
- ★ Mantenga el hilo dental firme contra el diente. Frote suavemente el costado del diente, alejando el hilo dental de la encía con movimientos hacia arriba y hacia abajo.
- ★ Repita este método en el resto de sus dientes, incluyendo el costado posterior del último diente.

Fuente: Asociación Dental Americana