



niños y dientes



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidal Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México



primera visita al dentista

- Cada vez más vemos niños muy pequeños con problemas de caries. Por eso, los odontólogos recomiendan, por un lado, iniciar la higiene bucal a edad muy temprana, incluso, antes de que aparezca el primer diente y, por otro, acudir al dentista por primera vez cuando el bebé cumpla su primer año de edad.
- Hace años, la recomendación de los pediatras era realizar la primera revisión dental cuando la dentadura de leche, compuesta por 20 dientes, estuviera completa, es decir, alrededor de los tres años. Sin embargo, la presencia de caries en los preescolares y la aparición en niños menores de 3 años de otros problemas asociados a la primera dentición han forzado a los especialistas a cambiar la recomendación a los 12 meses, en función de establecer medidas preventivas. Tras la primera revisión, los controles se deben realizar, si todo va bien, una vez al año.
- El profesional le hará una revisión de dientes y encías, verá si existen caries del biberón, se evaluarán posibles problemas como mordida cruzada, abierta o alteraciones de crecimiento y, seguramente, iniciará un historial sobre los antecedentes médicos y dentales del niño. Es el momento de corregir a

Cada vez más vemos niños muy pequeños con problemas de caries. Por eso, los odontólogos recomiendan, por un lado, iniciar la higiene bucal a edad muy temprana.

- tiempo malos hábitos e introducir desde temprano buenos hábitos de limpieza.
- Cuando llegue el momento de acudir al dentista, los padres deben esforzarse por transmitir a su hijo una sensación de confianza y de seguridad. Es necesario que entre el niño y el dentista haya una buena relación y no se creen miedos o temores desde el principio.
- Conviene tener el hábito de examinar regularmente los dientes del bebé. Ten en cuenta que los dientes saludables tienen un color blanco uniforme. Si ves manchas o puntos en los dientes, es conveniente que adelantes la visita al dentista.
- Antes incluso de que aparezca el primer diente, debe realizarse la limpieza de las encías después de cada toma. Para ello, puedes usar una gasa humedecida. Cuando comience la dentición, recurre al cepillo; eso sí, al principio, sin pasta dentífrica hasta los 2 años. A partir de entonces, puedes ponerle una pequeña cantidad, siempre y cuando esté especialmente indicada para niños, es decir, con bajo contenido en flúor.



La nutrición para la salud dental comienza desde que el bebé está en gestación y empiezan a formarse sus estructuras bucales y dentales.



alimentación sana y dientes sanos

- La nutrición para la salud dental comienza desde que el bebé está en gestación y empiezan a formarse sus estructuras bucales y dentales. Es por eso que la madre debe incluir en su dieta fuentes de proteínas, vitaminas C y D, calcio, fósforo y flúor. Posteriormente la leche materna le proporcionará los nutrientes esenciales durante sus primeros meses.
- Hay ciertos alimentos que favorecen la salud dental, entre ellos:
 - Agua. Es el mejor hidratante y ayuda a eliminar las toxinas de nuestro cuerpo. Favorece una buena hidratación de las encías y estimula la producción de saliva, la cual neutraliza las bacterias.
 - Queso. Es rico en calcio y fósforo, dos minerales indispensables para la salud de los dientes. El queso ayuda a balancear el pH de la boca, reconstruye el esmalte dental y estimula la producción de saliva.
 - Manzana. Esta fruta ayuda a disminuir las caries, ya que contiene polifenoles, un antioxidante que ejerce una función antibacteriana. Incluye manzana con cáscara en la merienda de tus hijos.
 - Apio. Para comerse un palito de apio se requiere de mucha masticación, lo que estimula la

- producción de saliva. El apio ayuda a limpiar los dientes.
- Té verde. Las catequinas del té ayudan a matar las bacterias de la boca y, por ende, disminuyen las caries. Hoy en día hay varias marcas de té verde sin azúcar que le puedes dar a tus hijos como bebida.
- Kiwi. Un kiwi contiene seis veces más vitamina C que una naranja, proporcionando más del 100% del requerimiento diario de vitamina C. La vitamina C es importante para mantener colágeno en las encías y evitar la enfermedad periodontal.
- Cebolla. La cebolla contiene sustancias antibacteriales y sus efectos son mejores cuando está cruda.
- Perejil. El perejil contiene una sustancia llamada monoterpeno que neutraliza el mal aliento.
- Semillas de ajonjolí. Estas ayudan a desprender la placa y a reconstruir el esmalte. Son rica fuente de calcio, ayudando a mantener el hueso alrededor de los dientes y encías sano y fuerte.



Fuente: <https://www.guairanfil.com/salud/dientes/dentista.htm> <http://www.contigo.salud.com/alimentacion-para-unos-dientes-sanos> <http://www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics/b/baby-bottle-tooth-decay> <http://arajodental.com/la-maloclusion-dental/> <http://www.webconsultas.com/bebes-y-ninos/creciendo/problemas-dentales-en-ninos-y-como-evitarlos-7187> <http://www.salud180.com/maternidad-e-infancia/10-medidas-de-prevencion-para-problemas-bucles-infantiles> <http://www.dentists4kids.com/parents/espanol/las-temas-dentales-del-interes/#Boca%20de%20Biberon> <http://www.guadalupehino.com/salud/el-cuidado-de-los-dientes-como-superar-el-miedo-al-dentista-en-ninos>



En el caso de la salud bucodental de los más pequeños, son tres los principales problemas con los que nos podemos encontrar: maloclusión, caries, traumatismos dentales, rechinamiento de dientes.

problemas dentales

- Maloclusión es lo que sucede cuando nuestra mordida no está correctamente alineada. Es una afección muy común y puede requerir de ortodoncia para su corrección. Ésta puede desencadenar otros problemas bucodentales más graves, por ello es muy importante diagnosticarla y tratarla cuanto antes, ya que a edades tempranas es mucho más fácil de solucionar y evitaremos que empeore con el paso del tiempo.
- Caries. Se pueden desarrollar casi a cualquier edad, de hecho existe la 'caries del biberón', que es una forma severa de caries que presentan los infantes y niños pequeños, causada por el uso frecuente del biberón. La exposición continua y frecuente a leche (incluyendo la leche materna), jugos u otros líquidos endulzados incluyendo el té, ocasiona un deterioro rápido y severo de los dientes del bebé o niños pequeños. Si no se trata de forma adecuada, lo único que conseguiremos es que aumenten el dolor y el deterioro de las piezas dentales que la caries conlleva, llegando en algunos casos a producirse la pérdida de los dientes temporales, lo que puede desencadenar problemas de oclusión y de posición dentaria.
- Traumatismos dentales. Sin duda, son muy frecuentes en los niños, a edades tempranas suelen producirse cuando empiezan a caminar y después están asociadas a la práctica de deportes y juegos. Se producen con un golpe en la boca y lo más recomendable es visitar a tu dentista de confianza, sobre todo si se producen heridas, ya que la mucosa, los labios o el frenillo pueden verse afectados. En el momento del golpe, lo primero que haremos será lavar la zona con agua y retirar la sangre, si es que la hubiera; en ese caso, aplicaremos presión sobre la herida para detener el sangrado.
- Rechinamiento de dientes. Con frecuencia, los padres se preocupan por el hábito generalmente nocturno de rechinamiento de dientes. Otras veces, los padres detectan un excesivo desgaste de los dientes; con frecuencia reportan que el tamaño de los dientes ha disminuido. Una de las teorías que se cree sea la causante del rechinamiento de los dientes involucra un componente psicológico como el stress. La mayoría de los casos de bruxismo o rechinamiento, por lo general no requieren de ningún tratamiento. Si existiera un desgaste excesivo de los dientes, éstos pueden cubrirse con materiales resinosos para protegerlos.



Algunos niños podrían necesitar evaluaciones y cuidados más frecuentes.



higiene bucodental

- Algunos niños podrían necesitar evaluaciones y cuidados más frecuentes, de acuerdo con esta recomendación de la siguiente lista:
 1. Acudir al dentista para recibir orientación sobre cepillado correcto de acuerdo a la edad y etapa de desarrollo del pequeño.
 2. Antes de la salida del primer diente y después de recibir el alimento, limpiar las encías con una gasa limpia.
 3. Evitar que los bebés duerman con biberón con leche y endulzados.
 4. Consumo moderado de alimentos a base de harinas y azúcares refinados, dulces pegajosos o caramelos, así como de bebidas azucaradas, y después de ingerirlos, realizar un cepillado de dientes.
 5. Reforzar el cepillado diario 3 veces al día, por dos minutos.
 6. Utilizar pasta dental con fluoruro.
 7. Promover el uso de hilo dental.
 8. Visitar al dentista por lo menos cada 6 meses.
 9. No compartir el cepillo dental.
 10. Ante cualquier molestia, acudir al dentista.
 11. Evita los dulces, bizcochos, galletas y otras comidas azucaradas, aunque les encantan a los niños, pueden causar caries en los dientes de leche o definitivos.
 12. Evita dar a los niños alimentos que se peguen a los dientes como chicles y caramelos blandos. Por su permanencia prolongada en la superficie de los dientes causan caries más fácil y rápidamente.



¿cómo superar el miedo al dentista?

Se estima que el 80% de la gente tiene miedo al dentista, convirtiéndose en un 15% de los casos en verdadera fobia, un miedo extremo.

- En el caso de los más pequeños de la casa este temor es mucho mayor. Pon en práctica estas rutinas para evitarlo:
 - Es importante que la relación entre el niño y el odontólogo sea natural. Las visitas a la consulta deben formar parte de su rutina como ocurre con las visitas al pediatra. La primera visita al dentista debe tener lugar cuando sale el primer diente. Si desde entonces se mantiene una periodicidad de seis meses, el odontólogo formará parte del universo de la salud del niño. Si no lo has llevado aún, como muy tarde debes visitarlo a los tres años, cuando se estima que ya tiene todas las piezas dentales.
 - Los padres también deben de cumplir esta rutina. Si tus hijos ven que vas al dentista periódicamente, que te dejas tocar los dientes y que no tienes miedo a los procedimientos y le explicas que no duele nada ni durante ni después, lo aceptará con más facilidad.
 - Hay que procurar que el pequeño vea con naturalidad las visitas al dentista, para que así no le extrañe el espacio, el instrumental, las instalaciones y para ello son fundamentales los primeros contactos.
 - Escoge una clínica con personal especializado en el trato con niños, que cuente con juegos o pantallas de video y música para entretenerles mientras esperas. Si además aplican sus tratamientos con tecnología láser, que sustituye al bisturí, la turbina y la fresa, eliminaremos una de las fuentes que más inquieta a los niños, sobre todo por su sonido.
 - Los padres ayudan mucho teniendo una actitud positiva, explicándole a dónde van y a qué, para que nada agarre al niño por sorpresa. No es bueno decirle que vamos a jugar a un sitio y que de repente, a demás del juego, se encuentre con un señor que le mete determinado instrumental en la boca. Tampoco es bueno intentar tranquilizarle con frases que en realidad incitan al miedo como "no temas que no te van a hacer daño", "no te preocupes que parece que no, pero no duele".
 - Si se ha portado bien, no está de más que le des un pequeño premio: un yoyo, unas pinturas de colores, etc. Ha sido un verdadero campeón y merece su "medalla".



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica
y Control de Enfermedades
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,
Toluca, Estado de México, C.P. 50150
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y
realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

