

Mealtime Memo

for Child Care

El cuidado dental temprano es esencial

El cuidado dental temprano es una parte importante para la atención médica preventiva. Las revisiones de salud de un niño son una rutina durante los primeros años de vida. Pero esto mismo no es cierto para el cuidado dental temprano. Sin embargo, la prevención temprana puede preparar el terreno para menos caries dentales en su vida posterior. La Academia Americana de Pediatría (AAP) exhorta a los médicos a incluir la higiene dental en las revisiones médicas de los niños.

Las caries ocurren cuando la superficie del diente es dañada por un ácido. En la boca, las bacterias utilizan para alimentarse las comidas ricas en carbohidratos, tanto azúcares como almidones. En el proceso, las bacterias producen ácido. El ácido permanece en la boca por cerca de 20 minutos, atacando la superficie dental. La presencia de bacterias en la boca es normal. La clave para prevención de caries es el control de los factores que reducen el riesgo de caries. De acuerdo con la AAP, los tres factores principales para prevenir las caries dentales son la dieta, los hábitos de higiene oral y el uso de flúor cuando se necesite.

Conexión entre la dieta y las caries

Las bacterias producen ácido cuando los azúcares y los almidones están presentes en la boca. Escoja alimentos que reduzcan el riesgo de caries para servirlos en las comidas y snacks. Cuando los snacks ricos en azúcar y almidón son limitados, se reduce el riesgo de caries.



Hábitos de higiene oral

La higiene oral y mantener limpia la boca, reducen el riesgo de caries de dos maneras. Primero, retira los carbohidratos de la boca. Segundo, retira la película que la bacteria forma en los dientes. Cepílese los dientes varias veces al día, después de la comida y los snacks siempre que le sea posible.

¿Sabía que un adulto contagia las bacterias dañinas, incluyendo las que producen caries, cuando:

- Un adulto se pone el chupón en su boca antes de darlo a un infante, o
- Un adulto toca con su boca la cuchara de un infante?

Información sobre el fluoruro

El fluoruro es un mineral que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades. Usualmente se encuentra en el agua. Nos ayuda a hacer que la superficie de los dientes se fortalezca. Sin embargo, demasiado fluoruro puede dañar la superficie de las piezas dentales. Siga las órdenes del médico para las gotas o tabletas; tenga cuidado de observar las advertencias y no permita que los niños traguen la crema dental o los enjuagues bucales.



Infancia

Se aconseja amamantar con leche materna durante el primer año o más. La leche materna no promueve las caries.

Después de cada toma, limpie las encías del infante con un trozo de gasa húmeda o un paño limpio. Una vez que los dientes broten, utilice un cepillo dental para niños y agua para limpiar los dientes después de los alimentos y de los biberones usados en la siesta o en su tiempo para dormir.

Los padres deben consultar un médico acerca de la necesidad de fluoruro extra en la infancia. Asegúrese de decirle al doctor si se usa agua embotellada para preparar la fórmula. La mayoría de las aguas embotelladas no tienen fluoruro. Es crítico seguir las instrucciones para evitar el daño dental que resulta de demasiado fluoruro.

Edades de 1 a 2 años

- Descontinúe el uso del chupón o el biberón a la edad de 1 año. Limite los líquidos en biberón, si aún lo usa, a sólo agua.
- Use agua en vasos entrenadores si los niños tendrán acceso a los vasos por largos periodos durante el día.
- Limite la leche y el jugo a las comidas o snacks.
- No sirva refrescos, ponches de fruta, o bebidas endulzadas con azúcar a los niños pequeños.
- Sirva fruta más frecuentemente que jugo. Limite el jugo al 100% a sólo 4 onzas por día.
- Cepille sus dientes después de las comidas y los tentempiés, usando un cepillo pequeño y suave, y agua.
- La primer visita al cuidado dental se recomienda tanto por médicos como por dentistas a la edad de 1 año.



Edades de 2 a 5 años

- Evite servir dulces y alimentos pegajosos entre comidas. En la ocasión que estos alimentos se sirvan, inclúyalos con una comida o snack. Cepille los dientes después de comer dulces.
- Sólo después de que un niño tiene edad suficientemente para no tragar la crema dental, está bien usar una pequeña cantidad de crema dental con fluoruro. Es suficiente con una aplicación del tamaño de la uña del dedo más pequeño del niño. El niño necesita supervisión muy cercana cuando cepille sus dientes con crema dental. Esta puede ser una actividad que se monitorea mejor en casa. El agua y los cepillos pequeños pueden ser más prácticos para después de las comidas y los snacks donde se cuidan grupos de niños.
- Una vez que la superficie de una pieza dental toca el costado de otra, se necesita pasar el hilo dental diariamente.
- Se recomiendan las visitas al dentista, dos veces al año.
- Los estudios muestran que los niños de edad escolar tienen menos caries que las que tenían hace algunos años, pero la incidencia no es menor entre el grupo de edades por debajo de los 5 años. Usando estas directrices, es posible una reducción de caries en el grupo de edades más pequeñas. Prevenga las caries en los dientes de los bebés hoy para ayudar a asegurar una vida de hermosas sonrisas.



Fuentes

American Academy of Family Physicians (2000, rev. 2010). *Higiene dental: Cómo cuidar los dientes de sus hijos*. Obtenido el 24 de marzo de 2011, en <http://familydoctor.org/online/famdocen/home/children/parents/kidshealthy/healthy-choice/227.html>

American Academy of Family Physicians (2005, rev. 2010) *Cómo cuidar los dientes de su bebé*. Obtenido el 24 de marzo de 2011, en <http://familydoctor.org/online/famdocen/home/children/parents/kidshealthy/healthy-choice/834.html>

American Academy of Pediatrics (2008), *Declaración de política: Intervención de salud preventiva oral para pediatras*. Obtenido el 24 de marzo de 2011, en

<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/reprint/pediatrics;122/6/1387.pdf>