

Capacitación para la familia

Prevención en salud bucodental



Serie
destinada
a fortalecer
los cuidados desde
el inicio y sentar las
bases para el aprendizaje



IMPORTANCIA DEL CUIDADO DESDE EL INICIO

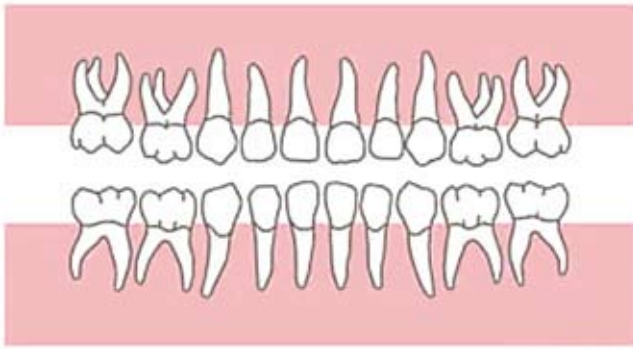
La salud de la boca está directamente relacionada con la salud general. Las enfermedades bucodentales provocan problemas físicos, económicos y sociales. Las caries y sus complicaciones son dolorosas y requieren tratamientos, frecuentemente costosos, provocando ausencias escolares en niños y laborales en adultos.

Este módulo tratará de explicar qué consejos deberá brindar Ud. a los padres, madres y cuidadores/as en su comunidad para asegurar el correcto mantenimiento de la salud bucal de los niños y niñas de su comunidad.

La función primordial de los dientes es masticar, también juegan un rol principal en el aspecto de la cara, en la expresión de los sentimientos y emociones, y resultan fundamentales para poder hablar correctamente, dado que algunos sonidos sólo pueden producirse con la ayuda de los dientes. Por todo esto es relevante mantener una buena salud bucodental.

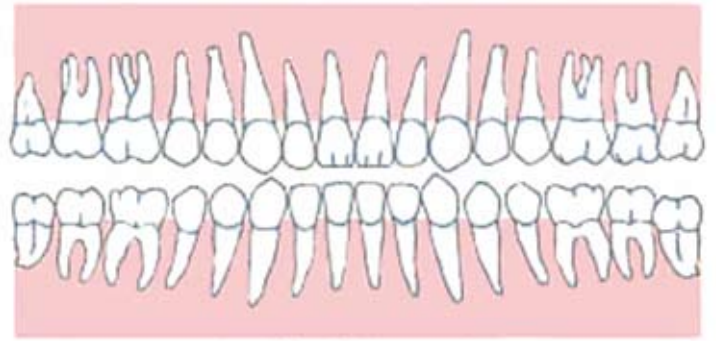


2 AÑOS Y MEDIO



dentición temporal completa

19-20 AÑOS



dentición definitiva completa

¿CUÁNDO Y CÓMO SE DESARROLLA LA DENTICIÓN?

Durante la sexta semana de vida intrauterina se inicia la formación de los dientes culminando alrededor de los 30 años de edad, con la calcificación de las raíces de los terceros molares, comunmente llamados muelas de juicio.

La primera pieza permanente, suele ser el primer molar que aparece aproximadamente a los seis años, erupciona detrás de la última pieza temporaria, sin reemplazar a ninguna y dura de por vida si se tienen los cuidados necesarios. Muchas veces, esta primera pieza permanente, al erupcionar a continuación del último molar temporario y pasar inadvertida, se puede descuidar y perder a causa de caries dental.

El ser humano a lo largo de su ciclo vital tiene dos tipos de dientes:

- ▼ **Dientes temporarios:** son los dientes comúnmente conocidos como "dientes de leche". Generalmente comienza la erupción alrededor de los seis meses y entre los 2 y 3 años ya han aparecido todos, que son **20 en total**. Estos dientes se exfolian, es decir se caen por completo, pero son muy importantes, porque además de permitirle al niño masticar correctamente, les mantienen el lugar para que los dientes permanentes se ubiquen correctamente.
- ▼ **Dientes permanentes:** En total son **32 piezas**. Por lo general, la erupción comienza a los seis años, pero la última pieza (tercer molar) puede aparecer a los 20 años o más, o no erupcionar nunca; se trata de la llamada "muela del juicio". Y como dijimos anteriormente sus raíces se pueden terminar de calcificar varios años después.

El cuidado de la salud bucodental en los niños debe hacerse a través de los adultos cuidadores informándoles para que, desde pequeños, les inculquen hábitos de higiene y les enseñen sobre la importancia de mantener su boca en salud.





La placa bacteriana, en el tejido duro provoca la desorganización del esmalte iniciando el proceso de caries dental. La placa bacteriana, en los tejidos blandos provoca la inflamación y sangrado de encías. La placa bacteriana, al permanecer mucho tiempo sobre los tejidos dentarios se mineraliza produciendo sarro

¿CUÁL ES LA PATOLOGÍA BUCODENTAL MAS FRECUENTE?

En la boca podemos encontrar diferentes patologías: malposiciones dentarias, malformaciones, estomatitis, micosis, manifestaciones orales de enfermedades, Herpes, etc. Pero sin lugar a dudas la enfermedad que mas frecuentemente se presenta en los niños en la cavidad bucal es la caries y en adultos también enfermedad periodontal.

¿Quién causa la caries?

Los microorganismos presentes en la placa bacteriana

¿Y que es la placa bacteriana?

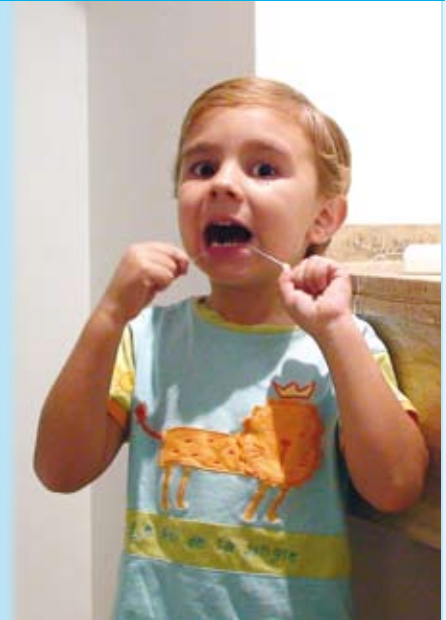
La placa bacteriana es una fina capa incolora, prácticamente invisible a simple vista, pegajosa compuesta por bacterias y restos de proteínas salivales, que se va depositando en toda la superficie bucal. Esta placa irrita las encías

Cómo controlar La Placa Bacteriana



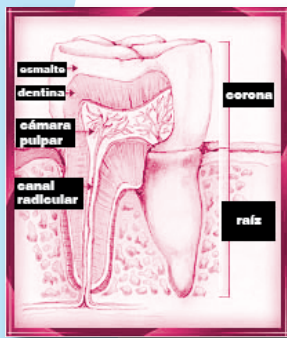
Para eliminar la placa bacteriana es importante seguir los siguientes cuidados:

- ▼ Cepillarse todas las superficies dentales cuidadosamente, por lo menos tres veces al día, para retirar la placa adherida.
- ▼ Usar hilo dental para retirar la placa que se forma en las caras interdentes donde el cepillo dental no llega.

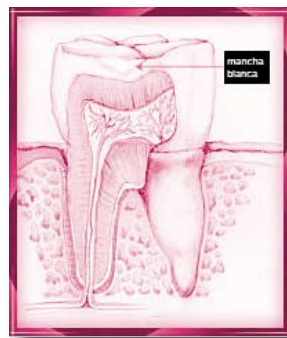


alrededor de los dientes causando inflamación de las mismas, y los microorganismos que la componen eliminan ácido que desmineraliza el esmalte dental produciendo caries. Para que éstos microorganismos produzcan ácido necesitan de

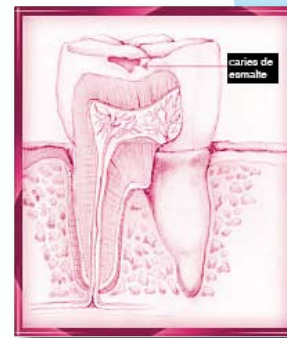
los alimentos cuyos principales representantes son los azúcares. Al estar en contacto con la saliva durante un cierto tiempo puede endurecerse y convertirse en sarro si no se elimina diariamente mediante un buen cepillado.



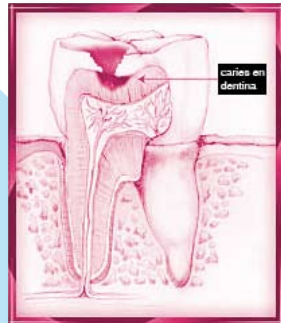
1



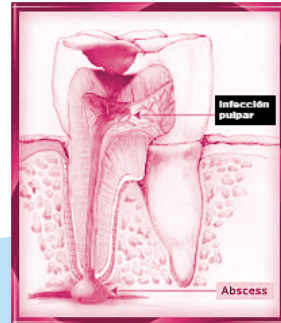
2



3



4



5

¿QUE ES LA CARIES?

La enfermedad bucal de mayor prevalencia en los niños es la caries. La caries dental es considerada una enfermedad infecciosa, provocada por bacterias bucales llamadas *Estreptococos Mutans* (presentes en la placa bacteriana), quienes ante la ingesta de hidratos de carbono, eliminan ácido que desmineraliza y destruye la estructura dentaria.

La caries incipiente se visualiza como una mancha blanca, que si no se trata, avanza destruyendo la dentina, llegando hasta la pulpa (compuesta por pequeñas arterias, venas y nervios) infectándola, pudiendo producir hinchazón facial (FLEMON) o drenar por una fístula.

Las caries son contagiosas?

Si bien no se contagian en forma directa, lo que se transmite son los microorganismos que las producen. La forma más habitual de transmisión es a través de la madre quien mediante actos cotidianos - besos en la boca, limpieza bucal del chupete que se ha caído, succión



de la tetina de la mamadera para constatar la temperatura de la leche - traspasa esta bacteria a su hijo. Otra forma indirecta es a través del intercambio de cepillos de dientes, cucharas u otros objetos que puedan estar contaminados con *estreptococo mutans*.





¿QUÉ ES LA CARIES DE BIBERÓN?

La Caries del biberón se encuentra en niños muy pequeños. Consiste en la aparición de caries en varias piezas, con la destrucción rápida de los tejidos dentarios hasta la destrucción total de los mismos. Esta patología ocurre cuando los dientes son expuestos por largos periodos de tiempo a líquidos azucarados. Los carbohidratos que se encuentran en los líquidos, como la leche y jugos de frutas permanecen por un cierto periodo en la boca del infante y son captados por los microorganismos quienes lo eliminan en forma de ácido, lo cual desmineraliza y destruye las estructuras dentarias rápidamente.





CÓMO PREVENIR LA CARIES DE BIBERÓN:



- ▼ Evitar que el niño se vaya a dormir con un biberón con líquidos que contengan carbohidratos
- ▼ Evitar adicionar azúcar a los líquidos ingeridos por el niño.
- ▼ Limpiar los dientes y las encías del niño después de cada biberón con un cepillo adecuado o con una gasa.
- ▼ Consultar al pediatra u odontopediatra cuando erupcione el primer diente.
- ▼ No sumergir el chupete del niño en azúcar, miel, dulces o líquidos endulzados.
- ▼ Enseñar al niño a beber en vaso y tratar de evitar el uso de mamadera a partir de los 6 meses



La mejor manera de prevenir la formación de placa bacteriana y las caries es mediante un correcto cepillado

CÓMO PREVENIR LAS CARIES EN NIÑOS:

El adulto deberá guiar todas las acciones que realice el niño en torno a la higiene bucal y prevención de caries, a fin de que adquiera hábitos correctos

- ▼ Cepillar todas las superficies dentales cuidadosamente, por lo menos tres veces al día después de las principales comidas, para retirar la placa adherida y restos de alimentos.
- ▼ Utilizar una pequeña cantidad de crema dental (1 cm.) enseñando que no se la traguen.
- ▼ Tratar de cepillar con pasta sobre el cepillo seco, evitando mojarlo antes de cepillarse
- ▼ Utilizar un cepillo dental con cerdas suaves

Cuando el niño ya posee habilidad motora y posibilidad de comprender las indicaciones del odontólogo se deberá controlar que:

- ▼ Coloque el cepillo con las cerdas sobre la superficie de masticación de los dientes y cepillar suavemente hacia adelante y hacia atrás, luego hacer lo mismo en las superficies internas y externas de los dientes.

Es deseable que un niño al empezar la escuela logre higienizarse del siguiente modo:

- ▼ Cepillar todas las superficies de todos los dientes (caras internas, caras externas y superficies de masticación)
- ▼ Usar hilo dental para retirar la placa que se forma en las caras interdentes donde el cepillo dental no llega.





Comer frecuentemente entre comidas es nocivo para los dientes, ya que los azúcares e hidratos de carbono de muchos alimentos: -galletas dulces o saladas, dulces, refrescos, leches de soja, snaks, etc-. son captados por los microorganismos de la placa bacteriana de la cavidad bucal los cuales van a eliminar ácidos, favoreciendo la producción de caries

IMPORTANCIA DE LA DIETA EN LA SALUD BUCAL

Es necesario que los niños consuman una dieta sana para que desarrollen dientes fuertes y resistentes a las caries.

Alimentos Cariogénicos y no Cariogénicos

La cariogenicidad potencial de los alimentos azucarados esta dada por:

1. El momento en que se ingiere el alimento: Los alimentos azucarados son más cariogénicos si se consumen entre comidas que durante ellas

2. La consistencia del alimento: Los alimentos pegajosos son mucho más cariogénicos que los no adhesivos.

3. La frecuencia con que se ingiere el alimento: La misma cantidad diaria de Hidratos de carbono repartida en varias porciones, es más cariogénica que realizarla en una sola ingesta.

Algunos consejos para los refrigerios y las comidas

- ▼ Proporcione a los niños alimentos naturales como frutas, vegetales y lácteos.
- ▼ Seleccione preferentemente alimentos que no contengan azúcares refinados
- ▼ Proporcione alimentos con azúcar como parte de las comidas, en lugar de entre comidas. La mayoría de los niños toman líquidos durante las comidas lo que ayuda a enjuagar las partículas de alimento de los dientes. La saliva también ayuda a limpiar los dientes.
- ▼ Evite alimentos “pegajosos” porque se adhieren a los dientes y son difíciles de remover de las fosas de los molares. Entre estos alimentos algunos de los que más causan caries son:
 - Galletitas dulces rellenas
 - Caramelos gomosos
 - Gomitas de gelatina
- ▼ Evite la ingesta de gaseosas azucaradas y leches de soja, sobre todo entre comidas.
- ▼ Después de que los niños hayan tomado un refrigerio, asegúrese de que se higienicen correctamente la cavidad bucal.
- ▼ Trate de que escoger chicles con xilitol o sin azúcar.
- ▼ Evite que el niño se duerma con un biberón de leche, refresco o jugo.

CÓMO ACTUAR ANTE UN TRAUMATISMO BUCODENTAL



Dientes rotos o traumatismos dentarios:

Las fracturas no siempre se ven a simple vista por eso es importante la visita a un profesional ante cualquier traumatismo ya que puede existir dolor al masticar y sensibilidad ante cambios de temperatura de los alimentos o incluso ser asintomático.

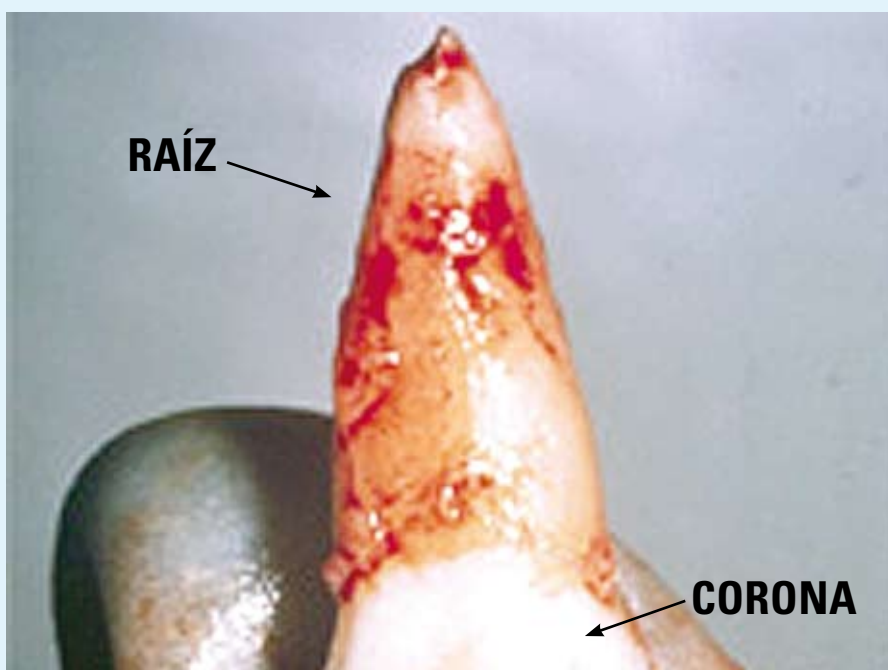
Cómo actuar: Siempre se debe consultar al dentista lo antes posible tratando de llevarle el trozo fracturado si se trata de un diente quebrado.

El tratamiento a seguir dependerá del tamaño de la fractura y de la gravedad del caso.

Intrusión por traumatismo:

A veces a consecuencia de un golpe o caída los dientes anteriores pueden hundirse parcialmente o incluso dejarse de ver. Si bien en muchos casos la evolución es favorable pueden quedar scuelas en el germen del diente permanente que lo va a sustituir.

Cómo actuar: Concurrir al



odontólogo quien evaluará la gravedad del caso mediante radiografías e inspección clínica.

Dientes perdidos por golpes o accidentes:

Los dientes que se salen por completo de la cavidad bucal por un traumatismo pueden ser recuperados si se actúa rápidamente. Deben ser reimplantados en su lugar lo antes

posible ya que cuanto antes sean reimplantados mayores son las posibilidades de éxito.

Cómo actuar: acuda al odontólogo en forma urgente, tomando el diente de la parte de la corona (la parte del diente visible en la cavidad bucal) tocándolo lo menos posible y colocándolo en agua, saliva o leche. El profesional evaluará el caso y si es posible, lo colocará en su sitio fijándolo a otros dientes.

Consejos para Cuidadores

SONRISAS SALUDABLES



Desde el nacimiento hasta el año:

- ▼ Amamante a su bebé.
- ▼ Evite que el niño se duerma con un biberón de leche, refresco o jugo.
- ▼ Limpie después de las ingestas, con una gasa envuelta en su dedo, las encías y dientes de su bebe.
- ▼ Evite el chupete y la succión del dedo porque puede producir alteraciones en el crecimiento de los maxilares y posiciones dentarias

A partir del Año:

- ▼ Lleve al bebé al dentista por lo menos una vez al año.
- ▼ Limpie los dientes y encías con una toallita o cepillo suave sin pasta.
- ▼ Acostumbre a los niños a consumir alimentos naturales como frutas, vegetales, queso, etc.
- ▼ Seleccione preferentemente alimentos que no contengan azúcares refinados
- ▼ Proporcione alimentos con azúcar como parte de las comidas, en lugar de entre comidas.

A partir de los 3 años:

- ▼ Continúe con los controles anuales con el dentista.
- ▼ Acompañe y ayude al niño a cepillarse los dientes por lo menos 2 veces al día, si es posible con dentífricos fluorados o según recomendación del profesional.
- ▼ Enséñele a enjuagarse con buches de agua segura.
- ▼ Evite alimentos "pegajosos" a menos que los niños se cepillen inmediatamente después de ingerirlos. Estos alimentos se quedan entre los dientes y son difíciles de remover de las superficies de los molares. Entre estos alimentos algunos de los que más causan caries son:

- Galletitas dulces y rellenas
- Caramelos blandos gomosos
- Gomitas de gelatina

- ▼ Después de que los niños ingieran alimentos, asegúrese de que se cepille. Si esto no puede ser posible haga que se enjuague con agua varias veces.
- ▼ Trate de escoger golosinas con xilitol o sin azúcar.

Desde los 6 en adelante:

- ▼ Este atento a la erupción del primer molar permanente. Explíqueme que lo acompañará sano y útil toda su vida, si lo cuida con esmero.
- ▼ Continúe con los controles anuales con el dentista y con los hábitos adquiridos hasta el momento.



Coordinación general: Dra. María A. Rodrigo
Autora Módulo Prevención en Salud Bucodental: Odontóloga Natalia Rumbo
Procesamiento Didáctico: Lic. Mónica Gardey
Diseño: Estudio a+a

Prohibida su reproducción. Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723