

Dientes sanos

...un regalo para toda la vida



zusammengestellt von V. Steinegger
und H. Villiger, Dentalhygienikerinnen SRK

aus der elmex-forschung



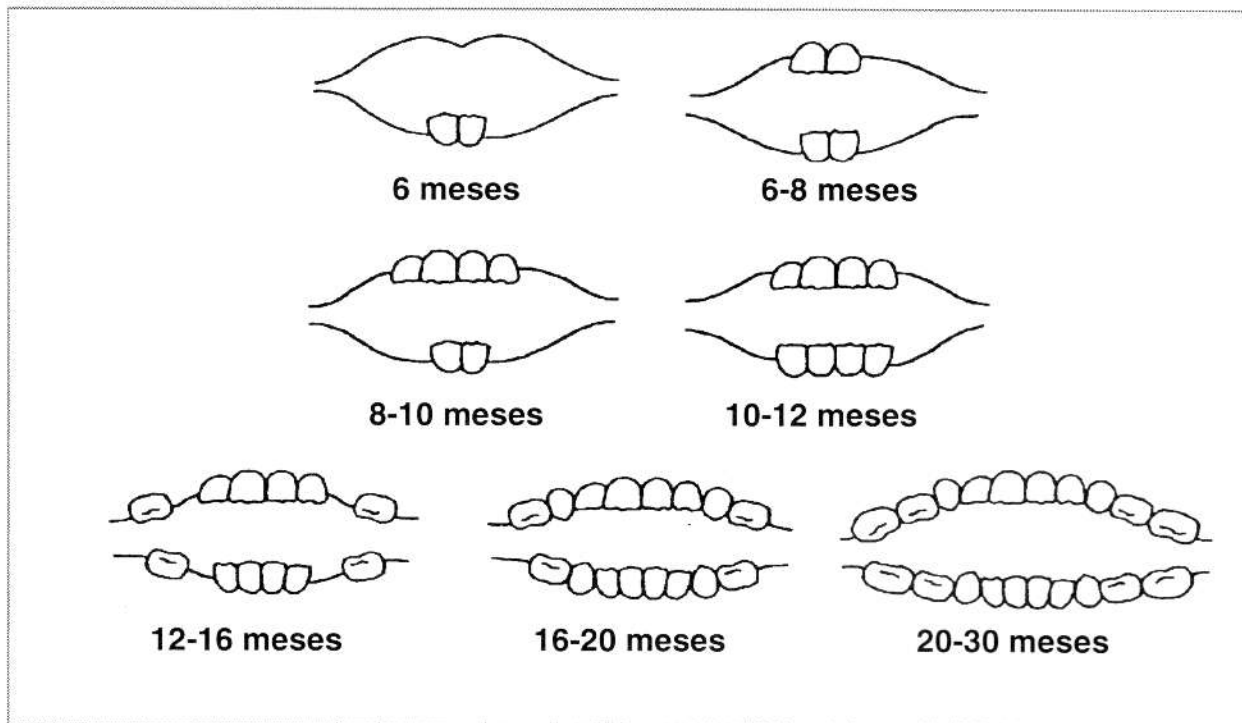
Su niño en el camino a la salud bucal y al bienestar



¿Cómo se desarrolla la dentadura?

- en el cuarto mes de embarazo mineralizan los primeros gérmenes de los dientes de leche
- en el momento del nacimiento todos los dientes de leche están presentes y los cuspidos de los molares de los seis años (primera muela) mineralizados
- todos los dientes, cuando salen, están sanos y exentos de caries

Erupción de los dientes de leche (existen variaciones)



bibliografía: Th. Marthaler / Pro-Juventute

Problemas en la dentición

Con una buena higiene bucal y un ligero masaje regular de la encía (con una fina compresa de gasa) no deben aparecer grandes problemas, pero pueden presentarse indisposiciones. En estos casos se puede poner remedio con geles para la erupción dentaria. Se recomienda geles sin azúcar y no usar glóbulos homeopáticos conteniendo lactosa. Hoy en día existen en el mercado glóbulos a base de xilitol (cuidado: el uso de grandes cantidades puede causar diarrea).



Los dientes de leche permanecen en la boca aproximadamente desde los 3 años y medio hasta los 8, y tienen la importante **función de mantener el espacio**, por lo cual hay que protegerlos contra la caries.

¿Cuáles son las adecuadas recomendaciones de alimentación?

Tanto para los dientes permanentes de los adultos como para los dientes temporales, el azúcar es el mayor enemigo, por lo que es necesario **reducir la frecuencia en el uso del azúcar**.



- lactancia al pecho durante el mayor tiempo posible, después cambiar al uso de vasos
- aplicar nunca azúcar (jarabe) o miel al chupete
- evitar dulces, té endulzado o el biberón antes de dormir
- durante la noche, si es necesario llenar el biberón sólo con agua (no vale para lactantes)
- tés endulzados (ice tea) o zumos no deben estar permanentemente a disposición del niño: el azúcar y el ácido dañan los dientes y pueden causar caries
- evitar comidas intermedias endulzadas, en lo posible comer todo sin azúcar, como fruta fresca, verdura fresca, pan, leche, té o agua
- dulces en forma de postres bien dosificados sólo en las comidas principales
- dulces 'sin azúcar' para niños mayores

Observaciones para la higiene!

Los chupetes o las cucharas no deben ser chupados por la madre, el padre u otra persona. Existe la posibilidad de contagio por bacterias con el resultado de una mayor actividad de la caries.

¿Cuál es el uso correcto de los fluoruros?

- sal común con fluoruros (paquete blanco y verde) al cambio a comida sólida
- a partir de la erupción dental, limpiar los dientes con un cepillo de dientes y una pequeña porción (tamaño de un guisante) de pasta dentífrica para niños conteniendo 0.025% de fluoruros.
- hasta la edad de 6 años usar pasta dentífrica para niños conteniendo 0.025% de fluoruros
- a partir de la edad de 6 años usar pasta dentífrica normal conteniendo 0.1% - 0.15% de fluoruros
- a partir de la edad de 6 años usar una vez a la semana gel conteniendo 1.25% de fluoruros
- enjuagar la boca una vez al día con una solución de fluoruro al 0.025% después de limpiarse los dientes
- utilizar comprimidos de fluoruros por recomendación médica o dentaria y dejar que se deshagan en la boca (la acción local es más importante que la sistemática)



Cúal es el tratamiento correcto de la boca y de los dientes de leche?

- desde el principio limpiar suave y cariñosamente la boca con una fina compresa de gasa sin forzar
- entregar un mordedor de goma o un cepillo de dientes infantil blando para jugar
- dejarle usar al niño lo antes posible un cepillo de dientes
- limpiar los dientes después de cada comida principal o cada comida intermedia endulzada
- enseñar y controlar cariñosamente la limpieza dental sin forzar
- limpiarse los dientes junto con los niños para dar ejemplo
- instalar un espejo a la altura del niño
- técnica de limpieza: primero cepillar la superficie oclusal, después la cara bucal. Ejercitar la limpieza de la cara lingual a partir del parvulario siguiendo el dicho:

„oclusal, bucal, lingual - siempre empezamos con el diente final.“

¿Cuándo debe consultar el niño por primera vez la clínica odontológica?

Si no existen necesidades de tratamiento, el niño de 2 ó 3 años de edad puede acompañar a los adultos a la higienista dental o al dentista - forma de habituarse a la clínica y al personal. Se puede sentar en el regazo de la madre y enseñar sus dientes. ¡Sin forzarle! (nota de la autora: Yo trabajo mucho con el polichinela. El puede decir mucho directamente, y los niños lo aceptan con facilidad. También les gusta visitar a mi polichinela de nuevo). Luego anualmente un control en la higienista dental o el dentista.

Con respecto al tema del chupete y de chuparse el pulgar

El chupete, el chuparse los dedos o el pulgar y el morderse los labios son costumbres que al principio no tienen gran importancia, pero que pueden llegar a ser verdaderos defectos. En el peor de los casos pueden conducir a una deformación del arco de los dientes de leche y a una posición defectuosa de la lengua, por lo que puede producirse un desequilibrio de la musculatura bucal y de la lengua. Tenemos un ejemplo en los incisivos que, al morder, no coinciden unos sobre los otros (mordida abierta). Más tarde quedan afectados también los dientes permanentes.

Las posibilidades

- tan pronto como sea posible, no darles el chupete (blando, de forma plana, ¡no redondo!) más que al dormir o cuando se encuentren muy cansados.
- tratar de quitarles la costumbre a partir de los 3 años, lo más tarde a los 4 años. ¡Pero cuidado con el pulgar!
- esto es válido también para el chuparse los dedos / el pulgar, lo que es más difícil de controlar
- consultar a la higienista dental o al dentista