



Consejos de salud oral para padres e hijos

Casi la mitad de los niños y las niñas tienen caries o picaduras en los dientes antes de empezar la escuela. Muchos niños y niñas sufren diariamente de dolor o infecciones en los dientes.

El deterioro de la dentadura puede afectar cómo los niños y las niñas crecen, comen, duermen, juegan y aprenden. Perjudica la apariencia y la auto-imagen de los niños y niñas. Y puede hasta impedir que consigan un trabajo cuando sean mayores.

Pero el deterioro dental puede evitarse. La mayor parte de los niños y niñas adquieren la enfermedad que causa las caries dentales o picaduras antes de cumplir los dos años, así que es importante prestar atención a su salud oral desde que nacen.

La mayoría de las veces los niños y niñas adquieren la enfermedad que causa las caries o picaduras al compartir saliva con la persona que les cuida, usualmente su madre. Algunas de las maneras en que se comparte la saliva son al usar las mismas cucharas o cubiertos, cuando la mamá limpia el chupón o bobo del bebé en su propia boca, y cuando prueba la comida del bebé con la misma cuchara con que lo está alimentando, entre otras.

Ya que es tan difícil proteger a los niños y niñas de estos gérmenes, es importante que las personas que cuidan de ellos y la familia entera tengan una buena salud oral, consuman alimentos saludables, mantengan una buena higiene oral y limiten la cantidad de azúcar que consumen y con cuánta frecuencia lo hacen. Aquí presentamos algunos mensajes claves que es importante que conozca, y algunos comportamientos fáciles de seguir para promover la buena salud oral para su familia:

1. Evite o limite la transmisión de las bacterias que causan las picaduras o caries a la boca de su bebé, especialmente si usted tiene problemas de caries. Esto es importante porque mientras más temprano un bebé contrae la bacteria que causa las caries o picaduras, más caries tendrá y más temprano le comenzarán.

2. Programe la primera visita dental de su bebé tan pronto le salga su primer diente, o a más tardar para el primer cumpleaños. De esta manera aprenderá cómo evitar las enfermedades dentales, los riesgos de su hijo o hija para desarrollar caries y otros comportamientos que mantendrán más saludable la boca de su bebé. Es importante que los dientes de leche se mantengan saludables, porque las caries o picaduras en estos dientes se pueden pasar a los dientes permanentes. Además, los dientes de leche tienen un papel importante para el habla, lenguaje y desarrollo muscular, a la vez que separan el espacio para los dientes permanentes.

3. Debe limitar *con cuánta frecuencia* su hijo o hija come azúcar e hidratos de carbono (carbohidratos), además de vigilar la *cantidad total* de estos alimentos que consume. Cuando su niño o niña come dulces, asegúrese que los consume como parte de una comida y no solos. Es más fácil para la boca regresar a un balance saludable cuando los alimentos se consumen a la misma vez, y no a lo largo del día. De la misma forma, estar todo el día tomando soda, cola, refrescos u otras bebidas dulces es más dañino que tomar una porción de una vez. Además, nunca le dé a su bebé algo que no sea agua en el biberón o botella a la hora de acostarse.

4. El fluoruro ayuda a contrarrestar los efectos dañinos del azúcar en los dientes y boca. Asegúrese que su niño o niña tenga suficiente exposición al fluoruro. Esto puede ser a través del agua potable en su comunidad o usando pasta dental con fluoruro. Pregúntele a su dentista si su niño o niña necesita enjuagues o barniz de fluoruro.

5. Antes de que le salgan los dientes de leche a su bebé, pásele un pañito o toallita suave por las encías cada vez que tome leche o coma. Cuando le nazca su primer diente, comience a limpiarle la boca con un paño húmedo o un cepillo dental suave de bebé. Para niños y niñas menores de dos años, use una pizca de pasta dental con fluoruro. De dos años en adelante, use una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro, del tamaño de un guisante o chícharo, y supervíselos para que no se traguen la pasta.

6. Use el queso para mantener la boca de su hijo o hija saludable. ¿Sabía usted que el queso ayuda a combatir las caries? El queso estimula las glándulas salivares y ayuda a proteger los dientes contra los ácidos dañinos. El queso cheddar (“queso de papa”), mozzarella, suizo y Monterey Jack pueden detener la formación de caries o picaduras, especialmente si los come como merienda o bocadillo, o al final de una comida. El fósforo y calcio del queso afectan el nivel de acidez de la placa dental, y ayudan a fortalecer el esmalte de los dientes.

La buena noticia sobre las caries dentales o picaduras es que son fáciles de prevenir con medidas caseras. Adopte estos hábitos sencillos y asegúrese que su niño o niña visite al dentista regularmente. Esto le ayudará a mantener una buena salud oral y evitará que necesite tratamientos costosos más adelante.

Para más información sobre maneras de mantener saludables los dientes de su hijo o hija, visite el Centro de Recursos para Padres de la Academia Americana de Odontología Pediátrica (AAPD), en <http://www.aapd.org/parents/>.

Para encontrar un dentista pediátrico cerca de usted, puede visitar el registro de la AAPD en <http://www.aapd.org/finddentist/>

Esta hoja informativa es diseminada por el Proyecto para Mejorar la Salud Oral Perinatal e Infantil, un proyecto conjunto de la Academia Americana de Odontología Pediátrica (AAPD) y el Proyecto de Salud Dental Infantil (CDHP). La AAPD es una organización que representa a los especialistas en odontología pediátrica. Aboga por políticas, guías y programas que promueven la salud dental y cuidado dental óptimos para niños y niñas. El CDHP es una organización nacional sin fines de lucro cuya visión es alcanzar la equidad en la salud dental de niños y niñas. El CDHP se esfuerza en eliminar barreras para prevenir las enfermedades dentales para asegurar que todos los niños y niñas alcancen su mayor potencial. Para más información visite www.cdhp.org, o comuníquese con:

Jessie Buerlein, MSW, Project Manager
Children's Dental Health Project
2001 L Street NW, Suite 400
Washington, D.C. 20036
(202) 833-8288 x 208
jbuerlein@cdhp.org

Unas gracias especiales a Teresa Taboas, MPHE, MAEd, CHES, Coordinador, Puerto Rico Healthy Start Project, por traducir este documento y a Hispanic Dental Association por corregir la copia final!