

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD BUCAL

En el embarazo y hasta los 2 años de vida

La higiene bucal:

Realice el cepillado dental diario con cepillo de cabezal pequeño y filamentos suaves, 2 veces por día, con una pasta dental fluorada de 1000 a 1450 ppm.

Complementalo con hilo dental o cepillos interdentales para la higiene de los espacios interdentarios. Limpie el dorso de la lengua con un cepillo dental suave o cepillo especial para la lengua. Si usa prótesis removible, placas de ortopedia o placa de descanso, higienízela con el cepillo dental o cepillo especial para prótesis, con agua y sin pasta dental porque son abrasivas.

Use todos los días un enjuague bucal que contenga fluoruro de sodio al 0,05% y sin alcohol después del cepillado nocturno

El Embarazo y la importancia de la salud bucal:

El embarazo es una excelente etapa para que la mujer logre un buen estado bucal. Tener dientes y encías saludables contribuye a mejorar su salud general y la salud bucal y general de sus hijos. La futura mamá que valora su salud seguramente tiene incorporado hábitos alimentarios saludables, cuidados bucales diarios y la consulta odontológica periódica como parte de una rutina del cuidado de su salud y los transmitirá a los demás integrantes de su familia.

Si el embarazo fue planificado es probable que presente un buen estado bucal y esté consumiendo ácido fólico desde antes de la concepción como prevención de defectos congénitos en el cerebro, labio, paladar y la columna vertebral del bebé.

Tan pronto como se confirme su embarazo, se debe realizar la consulta al odontólogo quien la asesorará sobre los cuidados específicos que necesita, realizará el tratamiento correspondiente para lograr un buen estado bucal y la educará a mantenerla.

La caries dental en la infancia suele ser de aparición rápida y afecta a los dientes primarios, o temporarios, o de leche, de los niños a partir del primer año.

Está relacionada con: la alimentación desde el nacimiento por el uso inadecuado de la leche materna más allá del momento de la alimentación, por largo tiempo y durante el sueño biberones conteniendo leche, jugos, gaseosas o infusiones, enriquecidos con azúcar, miel o chocolate, suministrados durante el día a cada rato o durante la noche cuando ya está dormido la falta de higiene bucal desde la aparición del primer diente la presencia de caries en la familia, especialmente en la madre fundamentalmente, el desconocimiento de los padres sobre los cuidados bucales tempranos en el hogar para prevenir las situaciones antes planteadas

La caries en los niños pequeños

- ✓ La caries en los pequeños tiene un avance rápido afectando varias piezas dentarias y se manifiesta desde una simple mancha blanca opaca próxima a la encía de los dientes anterosuperiores hasta grandes cavidades en los molares.
- ✓ Puede llevar a la pérdida de piezas dentarias generando problemas ortodóncicos por la falta de espacios para las piezas dentarias permanentes que los reemplazará; problemas de dicción dado que el niño está en plena etapa del desarrollo del lenguaje, y obviamente estéticos alterando la autoestima del niño.

La presencia de caries en los dientes primarios marca una predisposición para desarrollar caries en la dentición futura y permanente.

¡Qué importante es que la madre no presente caries dental!

Una de las causas para que los niños desarrollen caries es el mal estado bucal de la madre y en menor medida de familiares y cuidadores. El principal mecanismo de contagio proviene de las gotitas de saliva conteniendo las bacterias que participan en el proceso de caries, de contacto frecuente en la relación intrafamiliar. Los medios de contagio se dan porque se:

- ✓ Prueba la temperatura de la mamadera
- ✓ Atemperan las papillas en su boca
- ✓ "Lava" el chupete del niño con la saliva del adulto
- ✓ Lo besa en la boca
- ✓ Comparten los cubiertos
- ✓ Comparte el cepillo dental

Una madre que tiene hábitos deficientes de cuidado bucal repetirá estos patrones en sus hijos y se crearán las condiciones ideales para el desarrollo de la caries dental.

¿Cómo evitar la caries en los niños tan pequeños?

Los padres y cuidadores a cargo del niño pequeño deben conocer estos mecanismos para no cometer errores desde los primeros meses de vida y estructurar hábitos alimentarios y de higiene bucal en la rutina diaria.

Se debe evitar:

- ✓ El amamantamiento o el uso de biberones acostado en la cuna cuando el bebé ya tiene piezas dentarias
- ✓ Agregar azúcares, cereales precocidos, gaseosas, jugos, sopas u otros líquidos azucarados
- ✓ Dejar el biberón al alcance de los niños
- ✓ Darlo como sustituto del chupete
- ✓ Recurrir al consumo de jugos y gaseosas en cualquier tipo de recipiente

Algunos Consejos más:

- ✓ Si se duerme con el biberón, sólo debe contener agua
 - ✓ Enseñar a tomar la leche en vaso desde el año
 - ✓ Cuando tiene sed, ofrecerles agua, para educar el gusto del niño a los sabores naturales
- comenzar con la higiene bucal desde la aparición del primer diente
- ✓ Programar la primera consulta con la llegada del primer diente para que los padres reciban las pautas preventivas a tiempo
 - ✓ Los padres, especialmente la madre, hermanos y cuidadores deben estar libres de caries

Fuente: Ministerio de Salud / Superintendencia de Servicios de Salud