

Introducción

Estimados padres de alumnos del Colegio Hélicon:

Con motivo de la realización de un examen bucodental a vuestros hijos el pasado mes de febrero, desde Clínica Dental Lacasa Litner queremos ofrecer este tutorial para poner en vuestro conocimiento diversas cuestiones a tener en cuenta en relación a la salud bucodental de vuestros hijos.

Quisiéramos además contaros, en lo relativo al examen realizado en el colegio, cuáles fueron las condiciones para la exploración. La revisión dental de vuestros hijos fue realizada por el Dr. Lacasa Litner (Odontólogo especializado en Ortodoncia) y por la Dra. Muñoz Cano (Odontóloga especializada en Odontopediatría).

Las revisiones se realizaron en el aula de psicomotricidad para los alumnos de Infantil y en la consulta médica del centro escolar para los alumnos de Primaria. Para el diagnóstico se utilizaron espejos y sondas. Con este instrumental básico, los doctores pueden realizar un diagnóstico básico donde se pueden detectar a simple vista algunas caries y maloclusiones. Por eso queremos incidir en que, aunque hemos realizado una revisión básica, es conveniente que llevéis a vuestros hijos al Odontopediatra para confirmar y completar el diagnóstico inicial que realizamos ya que conviene apoyar el examen con pruebas radiológicas para descartar caries no visibles en boca, ya que podrían encontrarse entre las muelas. A su vez también se han de confirmar las caries detectadas, ya que en algunas ocasiones serán caries que están inactivas y no será necesario realizar obturaciones, únicamente llevar una vigilancia.

Por todo esto os animamos a que llevéis a vuestros hijos al dentista para que sean revisados por un Odontopediatra y completéis así el diagnóstico inicial que se les ha dado en el colegio.

En este tutorial os hablaremos de los siguientes temas relativos a una buena salud dental:

- la importancia de un buen cepillado explicándoos la técnica tanto con cepillo de dientes convencional como eléctrico, uso de seda dental, colutorios y reveladores de placa
- hábitos alimenticios bucosaludables necesarios no sólo para evitar enfermedades como la caries sino para garantizar un crecimiento óseo correcto.
- número de visitas de control y revisión al odontopediatra necesarias para vuestros hijos
- qué son y cuáles son las maloclusiones y defectos de función más frecuentes a tener en cuenta. Y cuando deberíais visitar con vuestros hijos al ortodoncista
- qué hacer en caso de traumatismos dentales

También aprovechamos para comentaros que ponemos a vuestra disposición un estudio derivado de los datos obtenidos en las exploraciones dentales realizadas a vuestros hijos en el colegio.

1. Higiene

1.1 Cepillado dental:

Debe realizarse 3 veces al día idealmente, y si no es posible al menos habría que realizarlo 2 veces al día, siendo el cepillado nocturno el más importante. Aseguraos de que la boca de vuestros hijos quede bien limpia antes de que se acuesten.

El cepillo dental debe ser de un tamaño adecuado a la boca del niño. No debe ser muy duro para no dañar las encías. Debemos cambiarlo cada 3 meses o cuando observemos que las cerdas están abiertas.

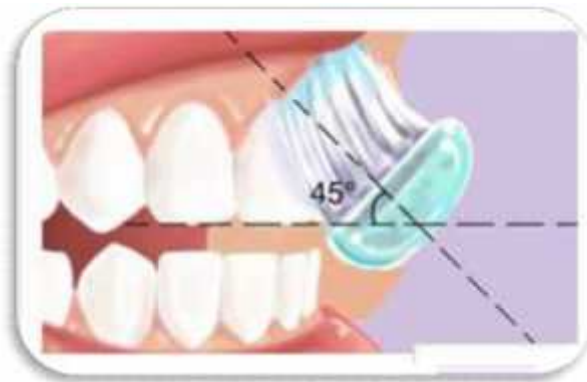


La cantidad de pasta de dientes que tendremos que usar será la del tamaño de un guisante.



Técnica de cepillado manual: la duración debe ser de 2 minutos mínimo. En las charlas del colegio lo que les dijimos a vuestros hijos fue “lo que dura tu canción favorita”, así que os proponemos que, para que el cepillado sea más estimulante, les dejéis poner su canción durante el cepillado.

Colocamos el cepillo de manera horizontal con una inclinación de 45° hacia la encía para que así las cerdas del cepillo puedan limpiar bien el espacio entre la encía y el diente que es donde normalmente se acumula la placa.



En los niños la técnica más utilizada para la higiene dental se denomina Técnica de Fones. Esta consiste en la realización de movimientos circulares sobre las superficies vestibulares o externas y en las linguales y palatinas o internas de los dientes. Las caras oclusales o masticatorias de los dientes se limpian realizando movimientos de adelante hacia atrás.



¡¡Qué no se olviden de cepillarse la lengua!!

Técnica de cepillado eléctrico: debemos estar apoyando el cabezal del cepillo eléctrico un rato en cada diente llegando hasta la encía para que las cerdas limpien bien la zona entre la encía y el diente. Se limpiarán todas las superficies. En lo relativo al tiempo de cepillado, comentamos que hay algunos cepillos eléctricos en el mercado que incorporan sistemas de control de tiempo de cepillado. Si el vuestro no lo tuviera os animamos de nuevo a que la duración sea la de la canción favorita de vuestros hijos o un reloj de arena que marque mínimo dos minutos

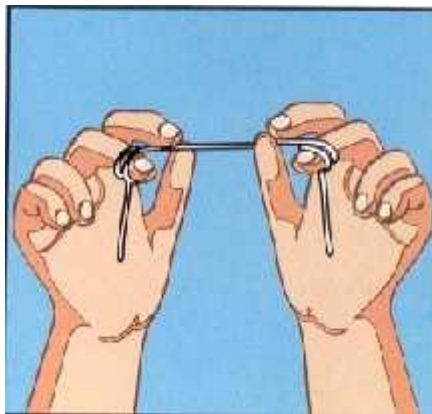
Primero limpiaremos las superficies externas, luego las internas y finalmente las masticatorias.

¡¡Qué no se olviden de cepillarse la lengua!!

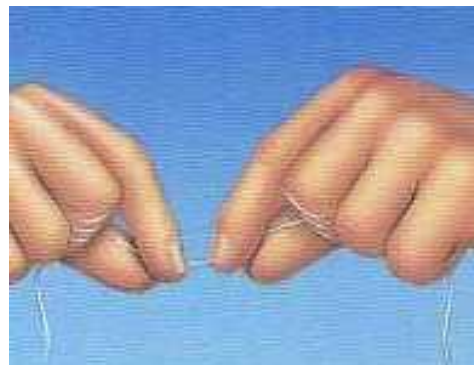


1.2 Seda dental:

Elimina los restos de los alimentos que quedan entre los dientes que es precisamente donde se originan la mayoría de las caries de los niños. Cortaremos unos 50 cm de seda dental y lo enrollaremos alrededor de los dedos corazón para que quede tenso.



Dejamos entre 1-2cm de seda libre entre los dedos.



Pasaremos la seda con suaves movimientos de vaivén entre los dientes y las muelas. Moveremos la seda, apoyada sobre cada pared del diente, desde la encía hacia el centro de la boca, tratando de limpiar las superficies de los dientes.



También contamos con otros dispositivos que llevan la seda incluida que para niños pueden resultar más sencillos de utilizar, están en venta en farmacias e incluso en algunos supermercados.

¿Cuándo empezaremos a utilizar el hilo dental con nuestros hijos? A partir de los 5 o 6 años, comenzando con la ayuda de los padres y a medida que veáis que son capaces de hacerlo solos, les vais dejando, siempre y cuando superviséis que lo hacen correctamente

ES MUY IMPORTANTE el uso de la seda dental entre las muelas de los niños para evitar las caries entre estas.



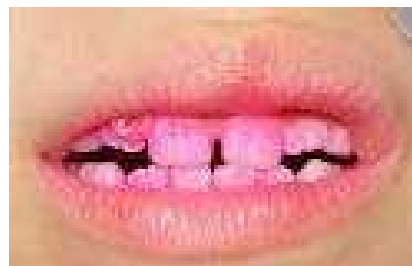
1.3 Colutorios de flúor de uso en domicilio:

- **Dientes temporales:** no debe usarse en menores de 6 años ya que existe la posibilidad de que el niño se trague el colutorio. El niño deberá enjuagarse todas las noches bajo la supervisión de sus padres durante 1 minuto. Después deberemos indicar al niño que ni coma ni beba ni se enjuague en 30 minutos. No todos los niños tienen el mismo riesgo de caries, por lo que la recomendación sobre el uso del colutorio la dará tu odontopediatra.
- **Dientes permanentes:** se recomienda su uso para prevenir la caries.



1.4 Reveladores de placa:

Actualmente existen varios productos en el mercado que nos revelan, coloreando de rojo o de azul, la película transparente de bacterias que se forma alrededor de los dientes para localizarla con mayor facilidad y favorecer de ese modo su eliminación.



Se podrán utilizar antes del cepillado para que el niño observe donde tiene la placa bacteriana acumulada y, por tanto, donde debe incidir en la limpieza. También podrán ser utilizados a modo de examen por los padres para que estos observen si el niño se limpia de manera adecuada.

Utilización: el niño tomará media pastilla o dos gotitas de líquido rojo en la lengua y se lo esparcirá por toda la boca sin tragarse el líquido ni la pastilla. Después de dos minutos el niño escupirá y podrá mirarse en el espejo y observar donde tiene acumulada la placa bacteriana.

2. Dieta

La dieta desempeña un papel fundamental en el desarrollo de la caries dental. Son muchos los estudios que correlacionan el consumo de azúcar con la prevalencia de caries y en los que se demuestra una clara asociación entre frecuencia de consumo de azúcar y su ingesta entre comidas y caries. Por eso insistimos en que tratéis de reducir al máximo la ingesta de dulces.

Durante las exploraciones realizadas en el colegio nos encontramos con una gran cantidad de restos de alimentos azucarados en sus bocas (bollería industrial, chocolates, galletas, etc.). Os sugerimos que para el almuerzo que toman los niños en el recreo les proporcionéis alimentos más saludables, cómo frutas y bocadillos (no pan de molde).

2.1 Caries tempranas de la infancia:

Estudios demuestran que la leche humana y la lactancia materna en los niños favorecen el desarrollo físico y nutricional del niño. La leche materna por sí sola, no resulta cariogénica. Sin embargo, diversos estudios han demostrado que administrada con una alta frecuencia por la noche o a demanda del niño, se asocia a caries tempranas en el niño. Estas se van a desarrollar nada más erupcionar el diente, en superficies lisas, que progresan rápidamente. Por esto es importante evitar el uso frecuente del biberón con zumos, azúcar o hidratos de carbono. Y sobre todo no permitáis que vuestros bebés duerman con el biberón. Os recomendamos para los más pequeños que limpiéis sus bocas con una gasa o una manopla especial (de venta en farmacia) después de cada toma.

Según la OMS conviene llevar a vuestros hijos al Odontopediatra a partir del primer año de vida

2.2 Azúcar:

Es aconsejable evitar picotear entre comidas o limitar el consumo de azúcares a las horas de las comidas en las que existe un mayor flujo salival, es decir, proporcionad a vuestros hijos dulces siempre de postre, nunca entre horas. Se ha observado que los alimentos que

contienen entre un 15 y un 20% de azúcares, especialmente de sacarosa, son los más cariogénicos.

Hay que tener en cuenta que para tener una dieta saludable los niños deberán comer entre 4 y 5 veces al día, tener una dieta variada (carne, pescado, legumbres, fruta y verdura) y no abusar de sustancias cariogénicas (azúcares).

Los padres deberán limitar el consumo de bollería industrial, caramelos, sustancias pegajosas y bebidas azucaradas sobre todo entre las comidas. Se deberá insistir en que el niño coma alimentos con los que pueda fortalecer sus huesos y dientes, como comer bocadillos y manzanas sin cortar, con el fin de que se produzca un buen crecimiento óseo mandibular. Y recordad que es muy importante la higiene bucal después de cada comida.



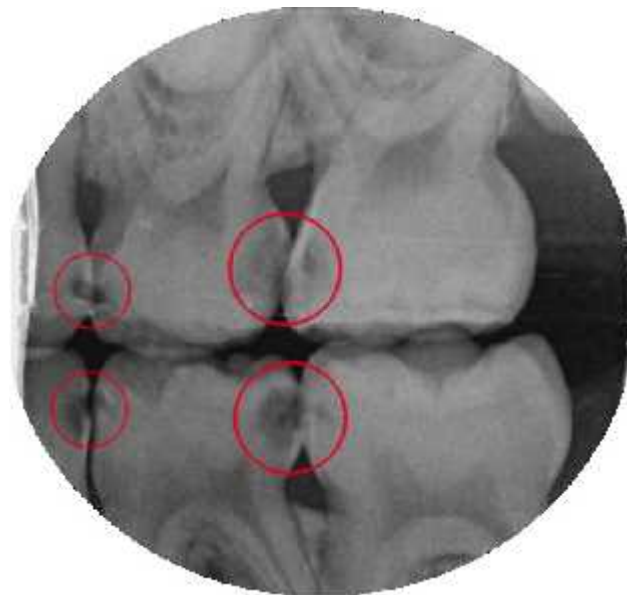
3. Consulta al odontopediatra

Las visitas al odontopediatra deben ser cada 6 meses para que se revise al niño y así poder descartar cualquier patología bucal.

Siempre debéis llevar a vuestros hijos al Odontopediatra, al igual que lleváis a vuestros hijos al pediatra y no a vuestro médico de familia. El odontopediatra es Especialista en niños, con una formación específica en las patologías infantiles, nuestro consejo es que consultéis en vuestra clínica si el especialista de los niños está titulado con Postgrado en Odontopediatría.

En la consulta al odontopediatra, se realizarán distintas técnicas diagnósticas, como radiografías periapicales, para descartar caries interproximales (entre los molares) que a simple vista puedan pasar desapercibidas. El odontopediatra también será el encargado de poner 1-2 veces al año el flúor en gel al niño y llevar un control de su salud bucodental.

Debido a la porosidad de los dientes de leche cuando aparece una caries ésta avanza muy rápidamente hasta llegar al nervio del diente. Por eso es de gran importancia hacer un diagnóstico precoz de las caries en los niños y tratarlas lo antes posible.



4. Consulta al ortodoncista

En la consulta al ortodoncista, se examinará la relación entre el hueso maxilar y mandibular, así como la posición correcta de los dientes en estos huesos. En caso de que el niño presente una maloclusión ósea el tratamiento de ortodoncia deberá comenzar antes de que el niño finalice su crecimiento para que el ortodoncista pueda corregirla.

También se evaluarán posibles hábitos que tenga el niño como el uso del chupete, la succión digital, respiración bucal o deglución infantil que puedan estar perjudicando su correcto desarrollo bucodental.

Hay pocas maloclusiones que necesiten un tratamiento a edades muy tempranas mediante aparatos. Las mordidas cruzadas, especialmente las que afectan a un lado de la boca, son un ejemplo de maloclusión que requiere una atención “urgente”.

Cada caso es diferente, por lo que el ortodoncista debe valorar al paciente e informar a los padres de la situación y las posibilidades de tratamiento, en caso de ser necesario.



5. Traumatismos

¿Qué hacer si el niño se rompe el diente o se le sale el diente completo?

¡¡ACUDID AL DENTISTA EN MENOS DE UNA HORA!!!

5.1 Si se le rompe el diente:

Recoged el fragmento y guardadlo en leche, suero fisiológico o en la propia boca del niño (en su saliva). **NO** lavéis el diente con jabón ni con ninguna otra sustancia y **NO** lo manipuléis.

Es importante acudir al dentista lo antes posible, de urgencia, para realizar una radiografía y comprobar que el fragmento de diente que está en la boca, está en perfecto estado.

5.2 Si se le sale el diente completo:

NO cojáis el diente por la raíz, **NO** lavéis el diente con jabón ni con ninguna otra sustancia y **NO** lo cepilléis.

Traedlo al dentista en leche, suero fisiológico o en la boca de vuestro hijo con cuidado de no tragarlo. Es muy importante reimplantar el diente lo antes posible para que haya un mayor porcentaje de éxito.

LOS DIENTES DE LECHE NO SE REIMPLANTA

5.3 Traumatismos si fractura aparente

En caso de cualquier otro traumatismo sin fractura aparente, el niño deberá acudir al dentista para que le haga una exploración de la boca y radiografías para descartar cualquier fractura o alteración bucodental no apreciable a simple vista.

Es importante que lo hagáis, en muchos casos al retrasar la visita al odontopediatra el pronóstico de ese diente se ve comprometido y en muchas ocasiones se tienen que realizar tratamientos más complejos e incluso realizar la extracción de un diente que habría podido ser salvado.





CLÍNICA DE LA CASA
Clínica de la sonrisa

C/ María Moliner esq Marie Curie
28342 Valdemoro (Madrid)
Tfn.: 91 839 01 19 - 628 092 320

www.clinicadentallacasa.es
consulta@clinicadentallacasa.es