



¿CUÁNDO APARECEN LAS CARIES Y CÓMO PREVENIRLAS?

Actualmente los niños toman más cantidad de azúcar, lo que facilita la aparición de caries a edades muy tempranas. Es aconsejable revisar la dieta y acostumbrarles a seguir una buena higiene bucal para prevenir su aparición.

La caries dental es la segunda enfermedad más frecuente en los niños después del resfriado, y es el primero de los motivos por el que acuden nuestros hijos al dentista.

Los niños son un grupo de riesgo porque comen más a menudo, les gusta mucho el dulce y, además, no tienen conciencia todavía de la importancia que tiene el cepillado para el cuidado de los dientes. Por ello es importante entender por qué se producen las caries para poder evitarlas.

Las bacterias que tenemos en nuestra boca se encargan de convertir los hidratos de carbono, en especial el azúcar que ingerimos en nuestra dieta en ácidos que atacan a nuestros dientes. Si el consumo de estos alimentos es entre horas el pH baja, con lo que la incidencia de caries es aún más alta. Cuantos menos productos azucarados les demos a los niños en el almuerzo y la merienda mejor, y sobre todo si son muy pegajosos.

¿CÓMO PREVENIR LAS CARIES?



Reduce el consumo de azúcar de tus hijos, sobre todo entre comidas.



Ofrece alternativas saludables en la merienda y el almuerzo como fruta, yogur, frutos secos, queso...



Cepillar tres veces al día los dientes bajo supervisión de un adulto.



Usar pastas con flúor.

¿QUÉ COMIDA ES LA QUE MÁS DAÑA EL DIENTE?

Un exceso de hidratos de carbono, el más importante el azúcar. Debemos evitar los alimentos que contienen gran cantidad de azúcar como el chocolate, las golosinas,

las galletas, refrescos y zumos... teniendo en cuenta que la actual recomendación diaria de azúcar para un niño es de 25 gramos por día y que solo durante el desayuno muchos ya sobrepasan esa cantidad, es aconsejable dejar los caprichos para el fin de semana o para alguna ocasión especial y no asociar este tipo de comida y bebida como premios.

Aun así, si debemos escoger en algún momento, es preferible que los niños coman chocolate, a ser posible si les gusta de un mínimo de 70%, a que coman golosinas porque contienen mucho más azúcar.

No debemos olvidar los azúcares "escondidos" que tienen alimentos como el pan de molde, salsas como el ketchup y el tomate, ciertos yogures, y en las bebidas energéticas. Este tipo de alimentos también se debe consumir con moderación.

La opción ideal es beber con agua en todas las comidas ya que las bebidas gaseosas, aparte de ser azucaradas, también son ácidas facilitando el acceso a las bacterias.



Se recomienda colocar sellados en las primeras muelas definitivas tan pronto como erupcionan en la boca

¿HAY ALIMENTOS QUE PROTEGEN NUESTROS DIENTES?

Los alimentos que ayudarán a crecer con los dientes fuertes son los que neutralizan esos ácidos que son perjudiciales para el esmalte. También es importante el aporte de fibra que estimula la secreción de la saliva hidratándolos y limpiándolos para que el ambiente no sea ácido y las bacterias no puedan crecer.

En este tipo de alimentos podemos destacar las frutas y verduras que nos aportan fibra como las manzanas, las zanahorias y las fresas intentando tomar la fruta entera porque si es en zumo libera más cantidad de azúcares.

Las naranjas también ayudan con su vitamina C a las encías y a generar saliva, pero hay que tomarlas con moderación porque a la larga también pueden dar sensibilidad por su extrema acidez.

Los productos que contienen calcio como los lácteos son muy beneficiosos, no solo está presente en el queso, sino también en legumbres, verduras, frutos secos...

La vitamina D ayuda a absorber el calcio y está presente en los pescados azules y en los lácteos. No olvidemos que la mayor fuente de vitamina D la debemos adquirir tomando el sol.

No menos importante, el agua siempre que sea fluorada para conseguir una buena hidratación. Es conveniente asegurarse el nivel de flúor que tiene el agua que consumen los niños que depende de cada comunidad.

¿CUÁNDO EMPASTAR?

La caries es la causa más frecuente de dolor en nuestras consultas, ya que las caries cuando son iniciales no duelen porque están lejos del nervio. Es en ese momento cuando es aconsejable empastarlas porque habrá más estructura de diente sano y la caries no lo habrá atacado.

Para saber si ya han aparecido caries se necesita realizar visitas periódicas al odontopediatra para que valore si el diente se encuentra dañado. No todas las manchas blancas o marrones son caries, por lo que el dentista valorará cuáles debe tratar.

Se recomienda colocar sellados en las primeras muelas definitivas tan pronto como erupcionan en la boca, aproximadamente a los seis años, para crear una barrera en la zona en la que mastican y con esa capa fina las bacterias no pueden atravesar el esmalte. También hay otras medidas preventivas como la fluorización, en la que se aplica flúor en los dientes para fortalecerlos. Estos tratamientos los decidirá el odontopediatra según la dieta y el riesgo de cada niño para padecer caries.

En el colegio se debe reforzar la higiene, enseñándoles cómo deben cepillarse los dientes y animándoles cuando lo hacen bien. Obviamente de nada sirve reforzarlo en la escuela si en casa no se hace, los niños tienen una capacidad de imitación enorme y debemos predicar con nuestro ejemplo. Debemos limpiar los dientes con cepillos suaves colocando una pequeña cantidad de pasta con flúor, a partir de los dos años, equivalente a un guisante, enseñándoles a desechar la cantidad sobrante después del cepillado para que traguen la mínima posible. ■

CARIES DE BIBERÓN

Cuando aparecen los primeros dientes en los bebés entorno a los seis meses debemos extremar la higiene detrás de cada toma de pecho o biberón. Aunque sean tan pequeños puede aparecer manchas blancas o marrones en los dientes anteriores por un uso prolongado del biberón y de la lactancia materna, sobre todo nocturno, y sin un control de la higiene adecuado las bacterias tienen asegurada su comida.

Para evitar este tipo de caries es importante no usar nunca miel ni agregar azúcar en los tetinas de los biberones o chupetes, un buen cepillado diario a ser posible después de cada toma y no compartir cucharas que puedan llevar la saliva de un adulto.

