



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

FACULTAD DE ODONTOLOGÍA

Manual de higiene y autocuidado de la salud bucodental
dirigido a padres de familia en odontopediatría

T E S I N A

Que para obtener el Título de:

CIRUJANA DENTISTA

Presenta:

Anabell Rivera Chávez

DIRECTORA:

C.D. María Elena Nieto Cruz

A handwritten signature in black ink, likely belonging to the director, María Elena Nieto Cruz.

ASESORAS:

C.D. Nancy Jacques Medina

Mtra. Arcelia Meléndez Ocampo



MÉXICO, D.F.

ABRIL 2004



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



AGRADECIMIENTOS

Padre mío Jesús. Gracias por haberme permitido cumplir con esta etapa de mi vida y poderla compartir con las personas que mas amo.

A mis papas:

Gracias por darme la vida, por el amor que me han brindado en todo momento, por el gran apoyo, por cuidarme, por la educación y los buenos principios, por el privilegio de ser una de sus cinco hijos. Gracias por su confianza y no los defraudaré.

Gabriel:

Gracias por el gran amor que me tienes, por tu apoyo incondicional, tus consejos, tu paciencia, por todos los momentos vividos a tu lado, por ser una parte muy importante en mi vida y prometiéndote cada día hacer mi mejor esfuerzo para ser mejor en todos aspectos. Te Amo.

A mis hijos:

Omar y Rodrigo gracias por su cariño, por tenerme paciencia y por ayudarme ha realizar este proyecto.

A mis hermanos:

Sandra, Grisela, Rosita y Emanuel gracias por ser mis mejores amigos, por la buena relación que siempre ha existido entre nosotros, por el amor que nos tenemos y porque cada uno de ustedes me ha brindado su ayuda de distintas maneras.

A la Dra. Isabel Aguilar:

Gracias por tu amistad invaluable, por la confianza que me has tenido durante este tiempo, por tus enseñanzas, y por todo el apoyo que me has brindado.

A la Dra. Ma. Elena Nieto:

Gracias por muchos años de buena amistad, por su paciencia, ya que sin su ayuda no hubiese sido posible la realización de este trabajo.

A la Dra. Arcelia Meléndez:

Gracias por sus amenas clases y por orientarme.

A la Dra. Nancy Jaques:

Gracias por su paciencia y su ayuda.

Al Dr Jesús Díaz:

Gracias por su orientación.



A mi Alma Mater "Universidad Nacional Autónoma de México" y en especial a la "Facultad de Odontología" por proporcionarme los recursos necesarios para mi formación profesional, a todos mis profesores por haberme transmitido sus conocimientos, a todos mis compañeros y amigos que compartieron conmigo la carrera y a mis pacientes por haber puesto su confianza y su salud bucal en mis manos.

Con todo cariño Anabell Rivera Chavéz.



ÍNDICE

| | |
|--|----------|
| Introducción | |
| Planteamiento del problema | 1 |
| Justificación | 2 |
| Objetivo General | 3 |
| Objetivo Específico | 3 |
| | |
| I COMPONENTES DE LA CAVIDAD BUCAL | |
| 1.1 ¿Para qué sirve la boca? | 4 |
| 1.2 ¿Cómo esta formada la boca? | 4 |
| 1.3 ¿Cómo es la boca y los labios en el recién nacido? | 5 |
| 1.4 ¿Para qué sirve la lengua? | 6 |
| 1.5 ¿Cómo es la encía sana? | 6 |
| 1.6 ¿Qué es la placa dentobacteriana? | 7 |
| 1.7 ¿Las encías se enferman? | 8 |
| | |
| II CARACTERÍSTICAS DE LOS DIENTES | |
| 2.1 ¿Para que sirven los dientes? | 9 |
| 2.2 ¿Cómo esta formado el diente? | 11 |
| 2.3 Dientes primarios o de Leche | 12 |
| 2.4 Dientes permanentes | 14 |



III ENFERMEDADES Y ALTERACIONES DE LA CAVIDAD BUCAL MAS FRECUENTES

| | |
|---|----|
| 3.1 ¿Los dientes pueden enfermarse? | 15 |
| 3.2 ¿Qué es una caries dental? | 15 |
| 3.3 ¿Porqué duelen los dientes cuando tienen caries dental? | 16 |
| 3.4 ¿Cómo puede evitarse la caries dental? | 17 |
| 3.5 ¿Cómo un tejido tan duro como el esmalte puede ser destruido por microbios? | 17 |
| 3.6 ¿Porqué el consumo frecuente de dulces es dañino para los dientes? | 18 |
| 3.7 ¿Cuál es la caries dental tipo biberón? | 19 |
| 3.8 Hábitos nocivos | 20 |
| ¿Qué es un hábito? | 20 |
| 3.9 Traumatismos | 21 |
| ¿Qué ocurre cuando un diente se golpea? | 21 |
| ¿Qué le pasa al diente que se fractura? | 22 |
| ¿Qué pasa si el diente como consecuencia del golpe se sale de la boca? | 23 |

IV MANIFESTACIONES BUCALES MÁS COMUNES

| | |
|-------------------|----|
| 4.1 Herpes Simple | 27 |
| 4.2 Candidiasis | 27 |



V MEDIDAS PREVENTIVAS

| | |
|--|----|
| 5.1 Alimentación y amamantamiento | 29 |
| 5.2 Nutrición | 30 |
| 5.3 Alimentos ricos en calcio | 32 |
| 5.4 ¿Cuándo comenzar a limpiar la boca del bebé? | 33 |
| 5.5 ¿Cuándo erupciona el primer diente, hay que limpiarlo? | 34 |
| 5.6 Técnicas de cepillado para niños mayores de 2 años | 36 |
| 5.7 ¿Para qué sirve el hilo dental? | 38 |
| 5.8 ¿Para qué sirve el fluoruro? | 39 |
| 5.9 ¿Qué alimentos contienen fluoruro? | 39 |
| 5.10 Aplicación de fluoruro | 40 |
| 5.11 ¿Cada cuándo acudo al dentista? | 41 |
| 5.12 ¿Cuándo se extrae un diente, es necesario guardar el lugar que ocupaba? | 42 |
| Bibliografía | 43 |



Introducción

En el éxito del cuidado de la salud bucodental los padres juegan un papel importante, ya que son los transmisores de hábitos de cualquier índole y en temas de salud, la cavidad bucal esta revestida de una gran importancia en razón a estética, fonética y función.

En este sentido el manual tiene el propósito de apoyar a los padres de familia ya que en forma general se enseñan las actividades de cuidado bucodental, factibles de ser aplicadas por ellos mismos en actividades tan simples como técnicas de cepillado, uso correcto del hilo dental y una alimentación que no propicie caries.

En este manual no se pretende abarcar todas las posibilidades o alteraciones que podrían encontrarse en Odontología pediátrica sino ayudar a los padres en aquellas circunstancias mas frecuentes en los padecimientos bucales de sus hijos.

Desde hace algún tiempo se ha aceptado que la salud oral de los lactantes, niños y adolescentes tienen una influencia considerable en la salud general de esta población.

Desafortunadamente en el Sector Salud, o en los consultorios privados, en la realización de la historia clínica general, no se contempla un interrogatorio de la historia clínica Odontológica. Muchos problemas podrían ser evitados si el médico general, el pediatra y todo aquél que se dedique al cuidado de la salud conocieran mejor los aspectos odontológicos, como hábitos bucales y sus consecuencias, desarrollo de la dentición y prevención de enfermedades bucodentales.



Se intenta colocar al alcance de los padres, las técnicas de prevención más comunes en la práctica odontológica, documentadas con figuras y fotografías que probablemente facilitarán la comprensión de las actividades a seguir.

En la actualidad no todos los que se dedican al área de la salud llevan a cabo programas destinados tanto a las madres en gestación, como a los lactantes, enfocados principalmente a la influencia del azúcar en la caries dental, así como un conjunto de medidas de higiene bucal, con la finalidad de mantener la salud de los niños.

Por tal motivo es de vital importancia informar a los padres de los niños, la importancia de la prevención y las medidas de acción que se deberán tomar al cuidado de la salud bucodental del niño, como son las técnicas de cepillado, uso correcto del hilo dental, aplicación tópica de fluoruro si fuera necesaria. Es de suma importancia cuidar las piezas dentales temporales, para tener una boca sana y de esta manera cuando erupcionen los dientes permanentes lo puedan hacer de la mejor manera, es decir que estén sanos.

Hay que destacar que una vez erupcionados los dientes permanentes se deberán cuidar de igual manera, ya que estos no se reemplazan pues serán definitivos.



Planteamiento del problema

Desafortunadamente por la falta de información acerca de la problemática que constituye no tener buena salud bucodental, no se ha desarrollado una cultura de prevención, en algunos grupos sociales, por lo que el paciente acude al servicio de Odontología porque ya existe una lesión presente.

Lo que conlleva ha tratamientos mas largos, mas costosos y muchas veces mas agresivos, como es el caso donde se tienen que hacer extracciones prematuras debido a caries dental extensas o a fracturas, lo que provoca que se pierdan los espacios para la erupción de los dientes permanentes y posteriormente se presenten maloclusiones (dientes en malposición)



Justificación

Si bien es cierto que cuando se habla de cambios de estilos de vida, la promoción de la salud es una estrategia necesaria.

Es bien sabido que la información sobre el autocuidado de la salud bucodental generalmente se presenta en forma de carteles o trípticos en algunas instituciones del Sector Salud, pero también es importante que los padres de familia cuenten con un manual en casa sobre el cuidado de la salud dental de sus hijos, haciendo énfasis en los riesgos más comunes como: Caries, maloclusiones, traumatismos y aspectos de higiene, los podrán formar hábitos que se traduzcan en práctica en sus hijos durante las etapas de su vida.



OBJETIVO GENERAL

-Incrementar el conocimiento sobre salud bucodental de los niños dirigido a padres de familia en relación a sus hijos.

OBJETIVO ESPECIFICO

-Conocer las principales enfermedades y hábitos bucodentales que afectan a estos grupos etéreos.

-Identificar los principales factores de riesgo de cada enfermedad bucal.

-Identificar las principales medidas preventivas para cada evento.



I COMPONENTES DE LA CAVIDAD BUCAL

¿Para que sirve la boca?

Sirve para masticar, para succionar, con ella podemos saborear lo que comemos, como lo dulce, salado y ácido, está relacionado con la vida afectiva, como el sonreír, hacer gestos, poder hablar y también mejorar nuestra apariencia física.



¿Cómo esta formada la boca?

Esta formada por tejidos duros y blandos. Los tejidos duros son los huesos de la mandíbula, los tejidos blandos son las encías, los labios, la lengua y la cara interna de las mejillas.





¿Cómo es la boca y los labios del recién nacido?

La boca del recién nacido, generalmente, no tiene dientes.



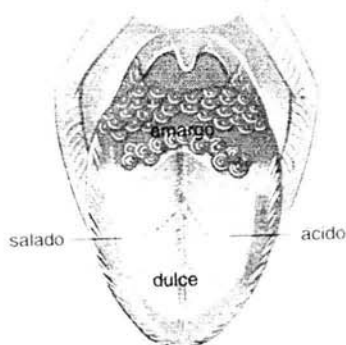
El labio superior es un poco más grande que el inferior, esto es con el fin de tener un apoyo para poder succionar el pecho de la madre.





¿Para qué sirve la lengua?

En ella hay miles de pequeñas protuberancias llamadas papilas gustativas, nos sirven para saber lo que probamos. Hay 4 tipos principales de sabores: dulce, salado, amargo y ácido. Las diferentes partes de la lengua perciben distintos sabores, la lengua también siente lo caliente, lo frío, así como el dolor.



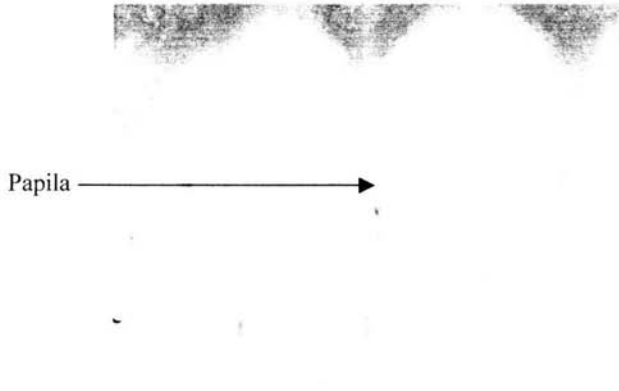
¿Cómo es la encía sana?

Es de color rosado, opaca cuando se seca, con el borde afilado.





La papila cubre el espacio que queda entre los dientes, tiene forma de triángulo y termina adelgazada sobre la superficie del diente.



¿Qué es la placa dentobacteriana?

Es la acumulación de microbios producidos por el alimento que se pega a los dientes, siendo la causa más común de la aparición de placa dentobacteriana, la falta de limpieza después de comer.

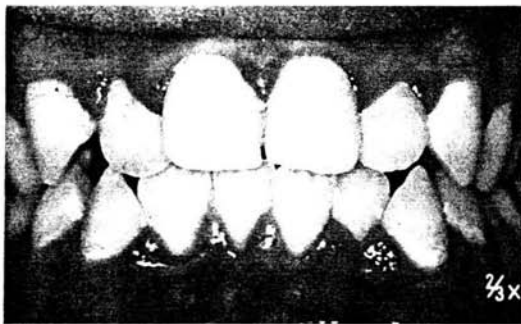




¿Las encías se enferman?

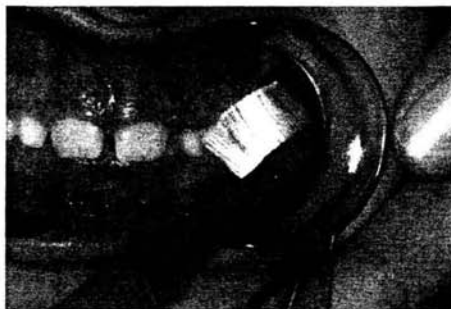
Si, se enferman y a esta enfermedad se le llama gingivitis, la cual es causada por la placa dentobacteriana.

Si pasan varios días sin cepillarse los dientes, se puede observar que en algunas ocasiones las encías comienzan a sangrar.



Si se observa detenidamente, la encía enferma está abultada, brillante y el aliento se torna desagradable.

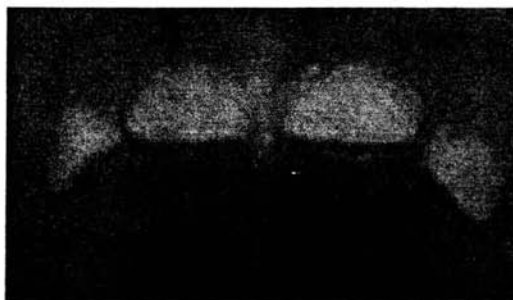
Esta situación mejora si se eliminan bien los microbios de la placa dentobacteriana, con cepillado diario sobre los dientes y encías.





II CARACTERÍSTICAS DE LOS DIENTES

Los dientes son los tejidos más duros del cuerpo.



¿Para que sirven los dientes?

Sirven para masticar los alimentos y que estos sean más fáciles de digerir, de modo que cuando pase el alimento al intestino sea más sencillo su aprovechamiento.

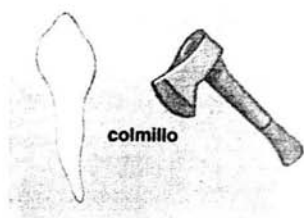




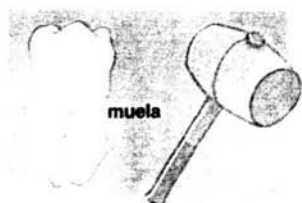
Los incisivos actúan como unas pinzas.



Los caninos cortan como un hacha.



Las muelas trituran como un martillo





¿Cómo esta formado el diente?

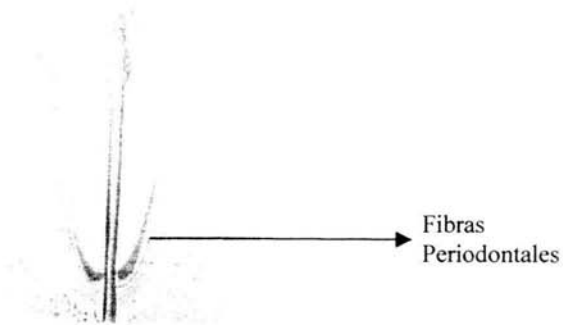
El diente tiene 4 capas o tejidos diferentes que son las siguientes:

- Esmalte: es duro, blanco y brillante
- Dentina: capa amarillenta de composición parecida a los huesos
- Pulpa: es el único tejido blando, tiene nervios y vasos sanguíneos
- Cemento: reviste a la raíz y ahí se insertan las fibras que unen al diente con el hueso manteniéndolo en su sitio.





El periodonto: es el conjunto de fibras que rodean al diente.



Dientes primarios o de leche.

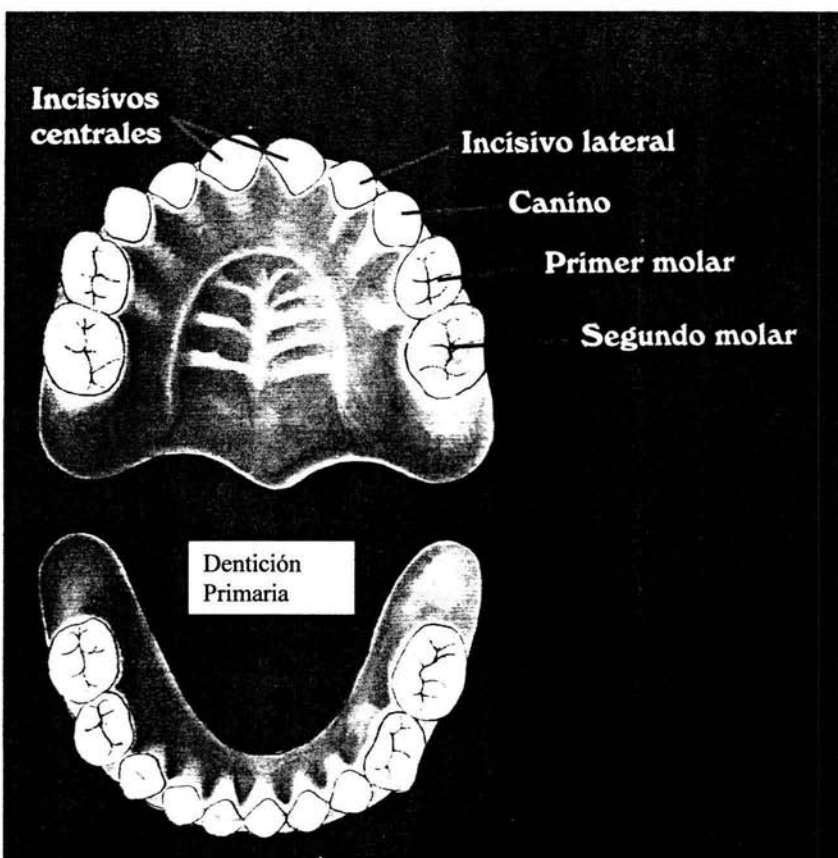
La primera dentición es temporal y se llaman de leche, porque empiezan a desarrollarse cuando el bebé es aún lactante, siendo frecuente que entre los dientes temporales existan espacios vacíos, mismos que permitirán que salgan los dientes permanentes, los que requieren mayor espacio debido a su mayor tamaño, la primera dentición se compone de 20 dientes.





Generalmente la dentición aparece en las siguientes etapas:

| | |
|----------------------|------------------|
| Incisivos inferiores | de 6 a 10 meses |
| Incisivos superiores | de 8 a 12 meses |
| Primeros molares | de 12 a 16 meses |
| Caninos | de 16 a 20 meses |
| Segundos molares | de 20 a 30 meses |

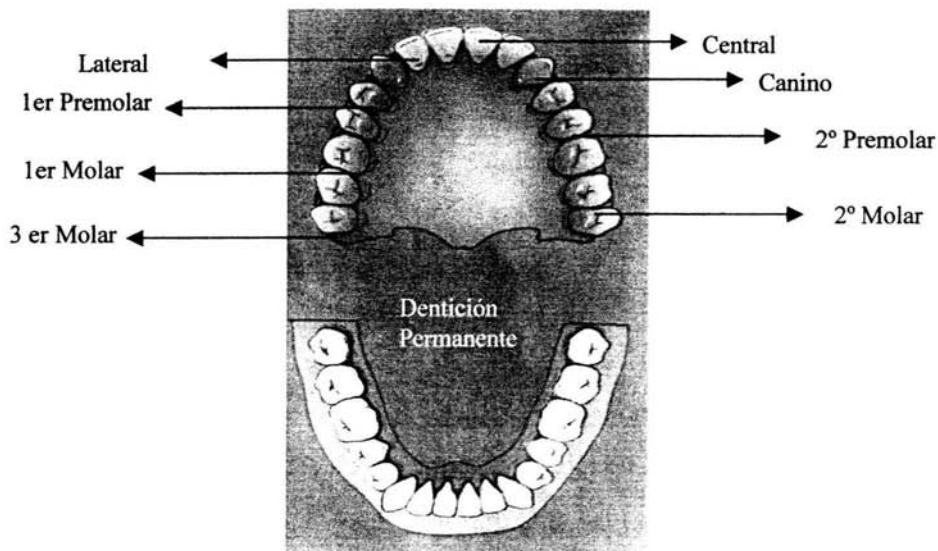




Dientes permanentes

A partir de los 6 años empiezan a esfoliarse (caerse) los dientes temporales, y se cambian uno a uno por dientes permanentes que ya no se reemplazan. La dentadura definitiva tiene 32 dientes y su erupción es generalmente en las siguientes etapas:

| | |
|------------------|-----------------|
| Central | de 6 a 8 años |
| Lateral | de 7 a 9 años |
| Canino | de 9 a 12 años |
| Primer premolar | de 10 a 12 años |
| Segundo premolar | de 10 a 12 años |
| Primer molar | de 6 a 7 años |
| Segundo molar | de 11 a 13 años |
| Tercer molar | de 17 a 21 años |



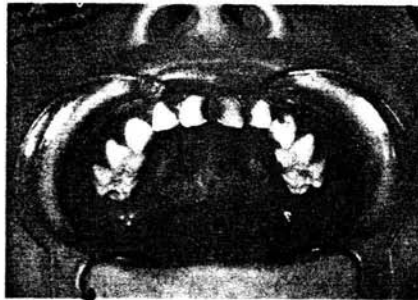
El tercer molar, también llamado "muela del juicio" en algunos casos no llega a salir nunca.



III ENFERMEDADES Y ALTERACIONES DE LA CAVIDAD BUCAL MAS FRECUENTES

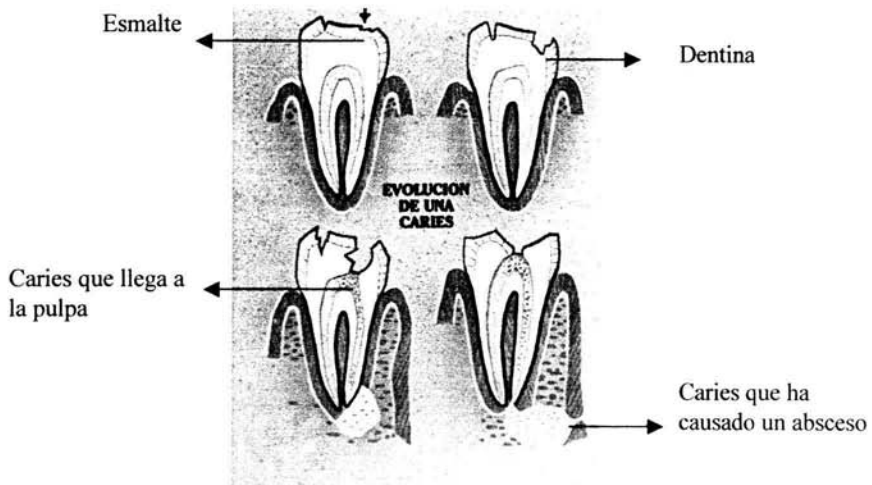
¿Los dientes pueden enfermarse?

Si, una de las enfermedades más frecuentes es la caries dental, es muy común en los niños y adolescentes.



¿Qué es una caries dental?

Es la destrucción de los tejidos duros del diente, que son: esmalte, dentina y cemento, la caries dental es provocada por microbios que se encuentran en la boca.





Cuando la caries dental llega a la raíz del diente puede producir hinchazón en la cara, en cualquiera de las situaciones anteriores, se debe consultar a la brevedad al dentista.



¿Por qué duelen los dientes cuando tienen caries dental?

Los microbios entran a la dentina, primero duelen con el frío o al comer dulces, luego empiezan a doler con los alimentos calientes que es cuando afecta la pulpa, algunas veces suele ser muy dolorosa, con dolor continuo y a veces en las noches el dolor suele ser insoportable.





¿Cómo puede evitarse la caries dental?

Actuando sobre cada uno de los factores que la producen:

Sobre la placa dental..... el cepillado

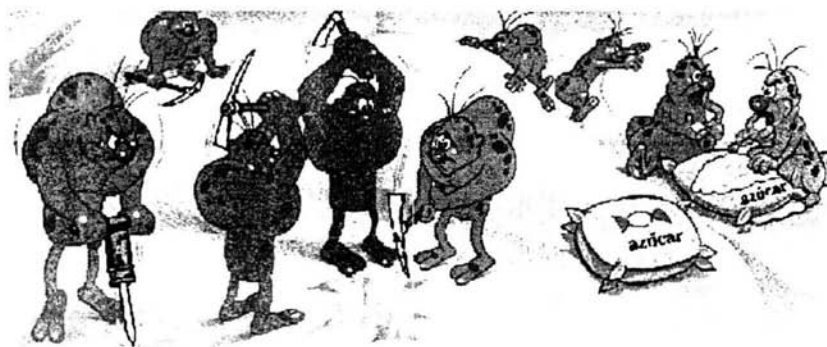
Sobre el azúcar..... disminuyendo su consumo.

Sobre el diente..... fortaleciéndolos con fluoruro.



¿Cómo un tejido tan duro como el esmalte puede ser destruido por microbios?

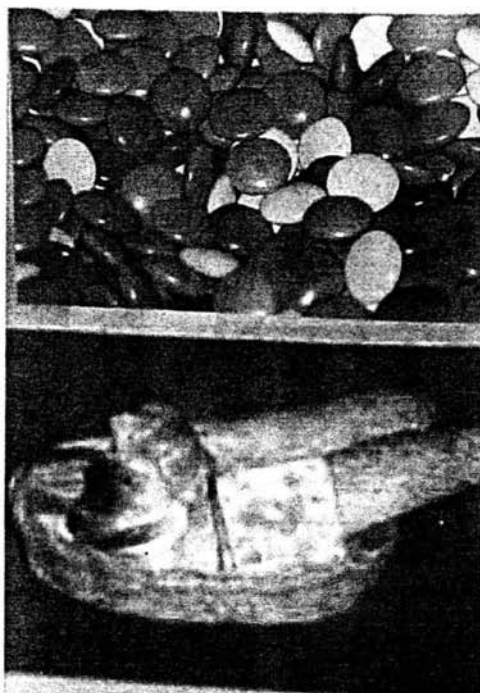
El consumo frecuente de azúcares o alimentos dulces o pegajosos le sirve a los microbios como nutriente y además, les permite adherirse a las superficies duras de los dientes y comenzar a destruirlos.





¿Por qué el consumo frecuente de dulces es dañino para los dientes?

Cada vez que se consumen alimentos dulces (azúcar, miel, caramelos, chiclosos, etc.) se producen ácidos en la boca, estos ácidos son capaces de desmineralizar los tejidos duros del diente, los ácidos son neutralizados por la saliva en unos 20 minutos, y si cada media hora se ingiere cualquier golosina, la saliva no alcanza a neutralizar los ácidos, de esta manera los dientes se desmineralizan, produciéndose las caries. Las caries son el resultado de repetidos ataques de ácidos.





¿Cuál es la caries dental tipo biberón?

La caries tipo biberón o de alimentación representa una forma característica del desarrollo de la caries dental de los niños. Este tipo de caries se presenta cuando no hay buena higiene oral, o por los residuos de leche materna o de fórmula, también en algunas ocasiones por endulzar el chupón con miel o con azúcar para que el niño se calme y se duerma, esto puede originar caries dental. Otro aspecto importante que puede determinar la posibilidad de aparición de caries de biberón es la alimentación sin restricción durante el día como leche, jugos, bebidas gaseosas o de cualquier líquido que contenga azúcar ofrecidos a través del biberón.





Hábitos nocivos

¿Qué es un hábito?

Es la costumbre automática o subconsciente de una acción o comportamiento de forma repetitiva, los hábitos orales mas comunes en los lactantes y niños son la succión de dedo y de chupón.

Estos hábitos son totalmente normales durante la lactancia. El lactante chupa cualquier objeto que se ponga en contacto con sus labios, esta conducta se mantiene durante los primeros meses de vida, es un reflejo de adaptación, ya que es un actividad normal la succión de los dedos y del chupón puede pasar desapercibida durante la lactancia.





Si el habito continúa después de la erupción de los dientes incisivos permanentes (dientes de enfrente) constituye casi siempre un factor que favorece la maloclusión, es decir que los dientes pueden tener desviaciones, lo que de manera común se conoce como “dientes chuecos”.

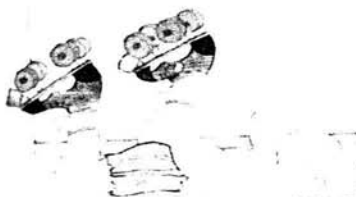


Traumatismos

¿Qué ocurre cuando un diente se golpea?

Es posible que ante una caída brusca, un golpe o un pelotazo fuerte, alguno de los dientes se mueva o se rompa.

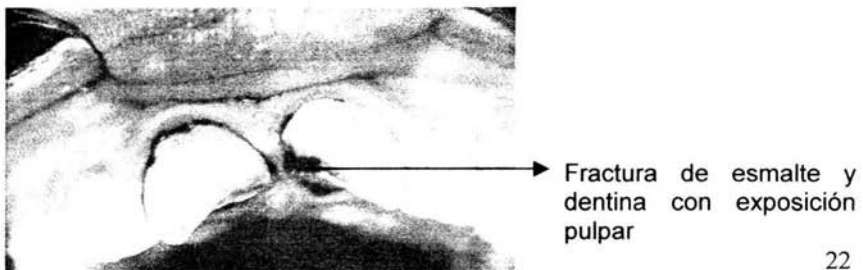
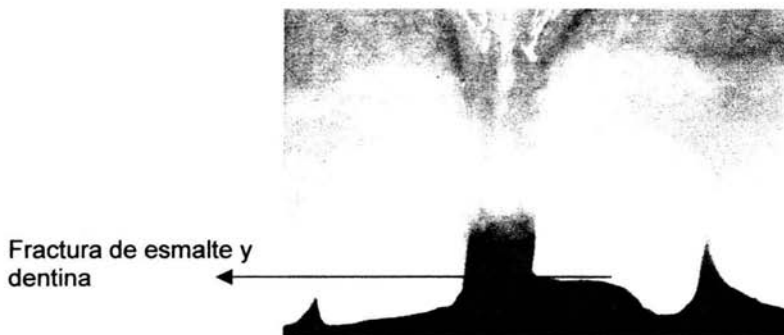
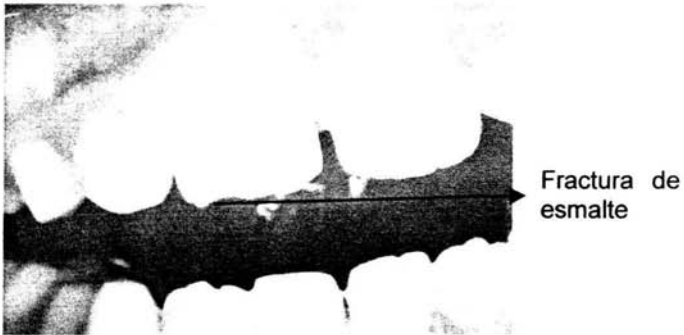
Ante cualquiera de esas situaciones se debe consultar inmediatamente al dentista.





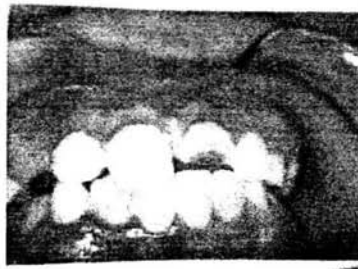
¿Qué le pasa al diente que se fractura?

La fractura del diente puede abarcar cualquiera de los tejidos. (esmalte, dentina y pulpa.)





Es importante que el dentista cubra lo antes posible la zona fracturada, para evitar la infección del diente.



¿Qué pasa si el diente como consecuencia del golpe se sale de la boca?

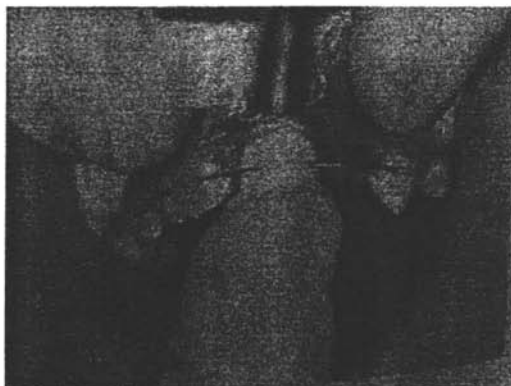
En dientes temporales NO se debe volver a colocar el diente en su sitio, ya que el diente permanente se puede lesionar. Lo único que se debe cuidar es que la cicatrización sea correcta.





En dientes permanentes si el diente se sale del hueso se puede volver a colocar en su sitio. Esta maniobra debe hacerse dentro de la primera hora después del accidente, siguiendo estas recomendaciones:

- Lavar el diente colocándolo en el chorro del agua.
- Ponerlo en un vaso con leche.
- Acudir lo más rápido posible al dentista, para que lo vuelva a colocar en su lugar.



Diente permanente reimplantado.



Cuando se lesionan los tejidos blandos como son la encía, los labios y la lengua por una abrasión, con una higiene adecuada será suficiente para conseguir una buena cicatrización



Dependiendo de la extensión y profundidad de la lesión se determinará si se sutura.

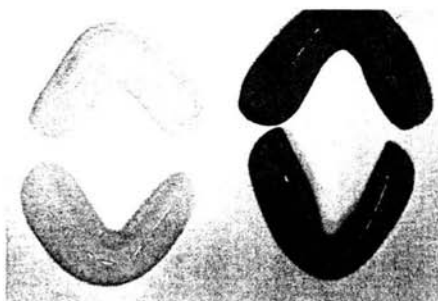




Existen varias formas de prevenir los accidentes:

- Las andaderas deben ser seguras y un adulto cuidando al menor.
- Usar elementos protectores durante los juegos.
- Se recomienda que los protectores bucales se empleen en toda actividad en que pueda haber lesión de las estructuras de la boca.

El protector bucal que se elabora para el arco superior, proporciona un efecto de acojinamiento, que disminuye el efecto de un impacto y minimiza todo tipo de lesiones a la boca.



- Seguir las reglas del juego, muchos accidentes se producen cuando se juega sin reglas establecidas.
- Si se practica algún deporte, la presencia de un adulto como juez evita peleas entre los grupos.
- En los accidentes automovilísticos es frecuente que se lesione la boca, para evitar esto hay que sentarse correctamente y usar el cinturón de seguridad.



IV MANIFESTACIONES BUCALES MÁS COMUNES

Herpes simple

Infección primaria la cual ocurre generalmente en niños menores de 4 años, ocurre en niños con bocas sanas y buena higiene así como en niños con mala higiene, (también se conoce comúnmente como fuego labial).

Hay malestar en el niño, fiebre, no quiere comer y presenta la erupción de las úlceras en la boca, afectando encía y mucosa. Las úlceras impiden o dificultan la alimentación y la higiene, por lo tanto se dará tratamiento para prevenir una infección y acelerar el proceso de cicatrización. Es muy dolorosa y contagiosa, la principal vía de contagio es la saliva.

Tratamiento:

- Tomar muchos líquidos
- Analgésicos
- Enjuagues bucales de clorhexidina.
- En niños pequeños se puede aplicar clorhexidina con un algodón en las ulceraciones
- Aciclovir**, este medicamento debe ser prescrito por el Cirujano Dentista.





Candidiasis

La presentación mas frecuente infantil es el afta. Son lesiones en la boca que tienen apariencia de placas blancas las cuales son fácilmente removidas pero puede sangrar en la superficie. Pueden aparecer del 5 al 7 día después del nacimiento del bebé. Después suele presentarse en el 1er. Año de vida por contagio directo de saliva y por el uso de utensilios domésticos. La placa es semejante a una nata y se localiza en lengua, paladar, encía, debajo de la lengua y labio.

Tratamiento:

- Limpieza de la boca con un poco de bicarbonato de sodio disuelto en agua.
- Nistatina** en pomada, este medicamento debe ser prescrito por el Cirujano Dentista.





V MEDIDAS PREVENTIVAS

Alimentación y Amamantamiento

No existe ninguna restricción sobre la alimentación materna y lo mismo en amamantamiento nocturno, cuando el bebé es menor de 6 meses (no tiene dientes) el amamantamiento materno es importante para el desarrollo físico y emocional del niño en esta edad.



El amamantamiento debe de ser sin restricciones y usado en libre demanda (cuando el niño tiene hambre), un niño que toma pecho hasta los 6 meses de edad, es menos probable que adquiera hábitos de succión no nutritivos, como la succión de dedo o de chupón.

Después de la erupción de los primeros dientes, la alimentación y el amamantamiento nocturno deberán de comenzar a ser controlados para que el final del amamantamiento ocurra alrededor del primer año de edad, cuando los incisivos (los dientes del frente) ya están erupcionados y el niño empieza a masticar. Los odontopediatras recomiendan retirar el biberón y el pecho al año de edad.



Nutrición

Los carbohidratos (azúcar) son los principales alimentos que producen caries dental, la caries dental se desarrolla cuando el carbohidrato es fermentado y se transforma en ácido, atacando la superficie del esmalte dental.

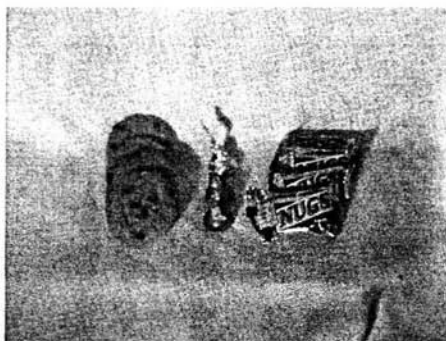


El azúcar esta presente en muchos alimentos industrializados, por ser un buen conservador y tiene un sabor agradable.

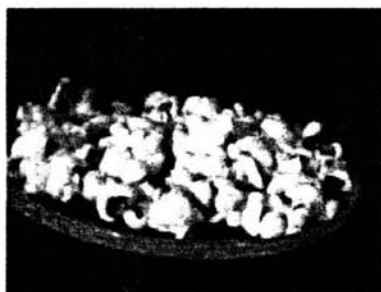




Hay alimentos que producen fácilmente caries, como son las golosinas, pasteles, galletas, frutas secas y bebidas gaseosas, permanecen mucho tiempo en la boca porque no se disuelven rápido y se adhieren a los dientes.



Las grasas parecen reducir la caries, hay alimentos que contienen grasas y nos sirven para proteger a los dientes de la caries como son: la leche, nueces, cacahuates, palomitas de maíz, natural y con queso.



El consumo de queso puede reducir las bacterias de la caries porque estimula la salivación y contiene Calcio, esto ayuda a que el diente no se desmineralice.



Los alimentos duros y fibrosos también poseen un efecto protector para los dientes porque estimulan la salivación.



Alimentos ricos en calcio

El Calcio se encuentra de forma abundante en el organismo, compone el esqueleto y los dientes, para que el Calcio se absorba en el organismo hay que tomar vitamina **D**, ya que favorece el transporte activo del Calcio.

El Calcio se encuentra en los siguientes alimentos:

Grupo de lácteos:

Leche, crema, quesos, manteca y helados.

La leche entera fortificada con vitamina D puede proveer la mayor parte del requerimiento diario de Calcio.





Vegetales:

Col, brócoli y nabo.

Otros alimentos:

Sardinas y tortillas.

¿Cuándo comenzar a limpiar la boca del bebé?

Antes de la erupción de los primeros dientes (aproximadamente al mes de nacido el bebé) se recomienda la limpieza y el masaje de las encías con la finalidad de contribuir a tener una buena higiene bucal, esta limpieza es realizada por los padres utilizando un paño o una gasa y siguiendo estas instrucciones:

- Mojar la gasa en agua hervida.
- Colocar la gasa en el dedo índice.
- Limpiar los rodetes (lugar donde erupcionan los dientes) pasando sobre los tejidos gingivales, realizando un masaje delicado.
- Limpiar la lengua.



→ Rodetes



Rodetes ←



Este procedimiento debe ser realizado con el bebé instalado cómodamente, favoreciendo así las condiciones para que los padres ejecuten fácilmente la limpieza, deberá ser realizado por lo menos una vez al día.



¿Cuándo erupciona el primer diente, hay que limpiarlo?

Cuándo erupciona el primer diente, hay que empezar a limpiarlo, para ello existe en el mercado un cepillo dental especial llamado “dedo dent” (presenta las cerdas muy suaves) este debe ser colocado en el dedo índice de la madre y empezar a cepillar el diente o dientes presentes.





Cuando el bebé tiene más de cuatro meses, se puede emplear los cepillos que a continuación se detallan:

La marca **ORAL-B** tiene en el mercado cepillos dentales por etapas

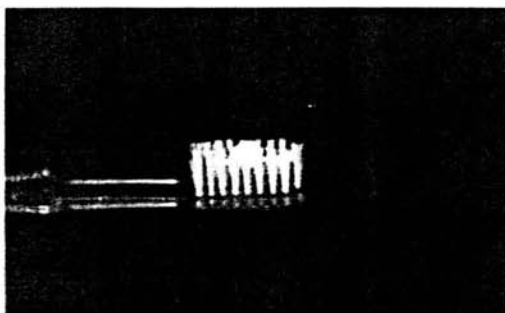
- Etapa 1 (4-24 meses)
- Etapa 2 (2-4 años)
- Etapa 3 (5-7 años)
- Etapa 4 (8 años en adelante)



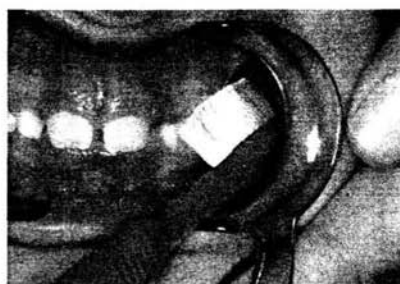


Técnicas de cepillado para niños mayores de 2 años

Alrededor de los dos años de edad, se puede iniciar el uso de dentríficos sin fluoruro, la cantidad deberá de ser muy poca (del tamaño de un chícharo) ya que el niño no tiene aún la capacidad de escupir. Si el niño presenta interés en cepillar sus dientes, los padres deben de motivarlo para que lo realice por si solo, sin embargo, como todavía no consigue una efectiva remoción de la placa dentobacteriana, los padres deberán reforzar el cepillado.



-Colocar el cepillo en las muelas superiores del lado izquierdo, a lo largo de las muelas, inclinado a 45° con las puntas de las cerdas en la encía.





-Mover el cepillo hacia fuera de la encía, como si se estuviera barriendo lo que quedo de comida hacia fuera.

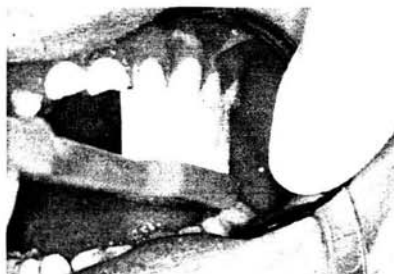
-Cepillar cada diente del lado izquierdo, siguiendo hasta terminar del lado derecho.

-Colocar el cepillo de forma vertical y con la punta cepillar las caras de adentro de los dientes superiores

-Cepillar las superficies internas de las muelas superiores.



-Las muelas se cepillan en forma de círculo por el lado que se mastica.





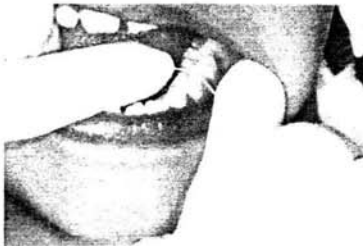
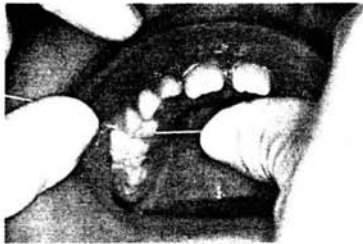
-Los dientes inferiores se cepillan hacia arriba para sacar lo que quedó de alimento, empezando por las muelas de izquierda a derecha.

-Se cepillan las superficies internas de las muelas inferiores de izquierda a derecha.

-Las muelas inferiores también se cepillan en forma de círculo.

¿Para que sirve el hilo dental?

El uso del hilo dental es necesario para remover la placa dentobacteriana la cual se acumula entre diente y diente y no pudo ser removida con el cepillado.





¿Para que sirve el fluoruro?

Se utilizan los fluoruros para prevenir la caries dental, uno de los éxitos ha sido la reducción de la caries dental por medio de los fluoruros. Los fluoruros actúan fortaleciendo el esmalte después de la erupción del diente.



¿Qué alimentos contienen fluoruro?

La fluoración de las aguas públicas es una medida segura y en comunidades con deficiencia de fluoruros es necesaria.

Los fluoruros están repartidos en la naturaleza y están presentes en el agua dulce, el agua salada, el pescado, las verduras, la leche y la sal.

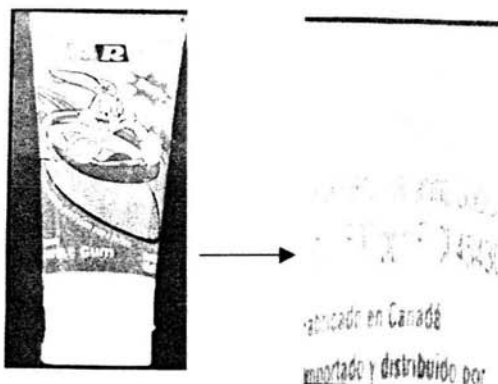




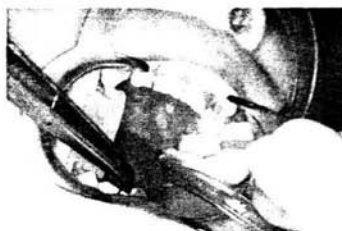
Aplicación de Fluoruro

Las pastas dentales fluoradas para niños deben contener 500 p.p.m. de fluoruro.

Es importante que al comprar una pasta, se observe que contenga la cantidad de fluoruro indicada.



El Cirujano Dentista determinará si es necesaria la aplicación de fluoruro tópico en forma de geles, éste deberá ser aplicado en el consultorio dental.



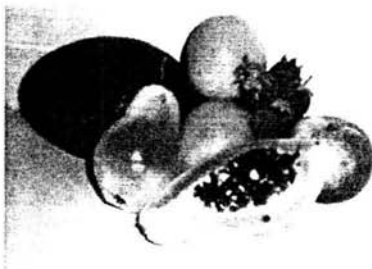


¿Cada cuándo acudo al dentista?

La etapa ideal para el inicio de la atención odontológica, debe ser alrededor de los primeros 6 meses de edad, coincidiendo con la erupción de los primeros dientes.



La atención esta enfocada a la educación de la salud bucodental, se podrá orientar sobre el uso adecuado de biberones, tener una alimentación balanceada y así poder prevenir la caries dental.



También se enseñarán maniobras de limpieza dental y aplicación de fluoruros si fueran necesarios.



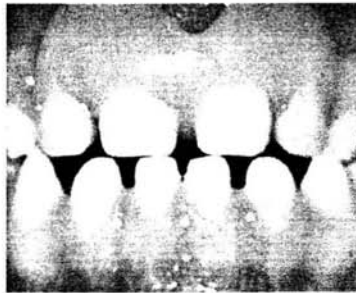


¿Cuándo se extrae un diente, es necesario guardar el lugar que ocupaba?

Cuando se extraen dientes temporales se debe guardar espacio para cuando erupcionen los dientes permanentes, y se colocan aparatos destinados a sustituir los dientes que faltan.



Los aparatos que guardan el espacio se llaman mantenedores de espacio, sirven también para dar un buen aspecto físico, para poder pronunciar correctamente las palabras y poder masticar bien los alimentos.





BIBLIOGRAFÍA

**Barberia Leache; “Lesiones Traumáticas en Odontopediatría”
Barcelona, España 1997 ed. Masson**

**Barberia Leache, et al; “Odontopediatría”
Barcelona, España 2002, ed. Masson.**

**Braham Raymond I. “Odontología Pediátrica”
Buenos Aires, Argentina 1984, ed. Medica Panamericana.**

**Cameron A. et al; “Manual de Odontología Pediátrica”
Madrid, España, ed. Harcourt.**

**Castro Sariñana María Elena et al; “Construye tu vida, Manual del
Facilitador” México D.F. 2000, ed. Secretaría de Salud.**

**De Figueiredo Walter Luiz Reynaldo; “Odontología para el Bebé”
Colombia, 2000 ed. Amolca.**

**Fernández de Preliasco María Virginia; “Guía para el Proceso de
Capacitación de Recursos Humanos en Educación para la Salud
Bucal” Fundación W. K. Kellogg.**

**García Chacón Luis Fernando; “Fuentes de Consumo de Fluoruros”
Tesina de Licenciatura, México D. F. Mayo 2003**

**Gómez Herrera Benjamín; “Examen Clínico Integral en
Estomatopediatría” Colombia 2003, ed. Amolca.**



Grabham Sue; "Enciclopedia de los Niños"

México, D. F. 1999 ed. Larousse.

Guedes Pinto Antonio Carlos; "Rehabilitación Bucal en Odontopediatría"

Colombia 2003, ed. Amolca.

Katz Simón; "Odontología Preventiva en Acción"

México, D.F. 1991, ed. Médica Panamericana.

Kinoshita Shiro et al; "Atlas a Color de Periodoncia"

Barcelona España, ed. Espaxs Publicaciones Médicas.

Koch et al; "Odontopediatría, Enfoque Clínico"

Argentina 1994, ed. Médica Panamericana.

Pinkham J. R. "Odontología Pediátrica"

México, D.F. 1994 ed. Interamericana Mc. Graw-Hill.

Procidis; "Erase Una Vez El Cuerpo Humano, Los Dientes."

Barcelona España, 1994, ed. Planeta-Agostini.