

Cómo prevenir las caries dentales en su bebé

(How to Prevent Tooth Decay in Your Baby)

Los dientes de leche son importantes. Si se pierden demasiado temprano, los dientes que quedan pueden moverse y no dejar espacio para que crezcan los dientes definitivos. Además, si las caries dentales no se previenen, su tratamiento puede ser costoso, y pueden causar dolor y provocar infecciones que ponen en riesgo la vida.

Las caries dentales (llamadas *caries de la primera infancia*) son la enfermedad infecciosa crónica más común de la infancia. También se pueden llamar *caries del lactante* o *caries del biberón*.

Los hábitos dentales saludables deben comenzar a una edad temprana, ya que las caries dentales pueden desarrollarse tan pronto como aparece el primer diente. A continuación se presenta información de American Academy of Pediatrics (AAP) para padres y cuidadores sobre las causas de las caries dentales, los signos de las caries dentales y cómo prevenirlas.

Causas de las caries dentales

Las caries dentales se desarrollan cuando la boca de un bebé se infecta con bacterias que producen ácido. Los padres y cuidadores pueden transmitir las bacterias a los bebés a través de la saliva. Por ejemplo, las bacterias se diseminan al compartir saliva en cucharas o tazas, probar los alimentos antes de dárselos a los bebés y limpiar un chupete en la boca del padre, de la madre o del cuidador.

Las caries dentales también se desarrollan cuando los dientes y las encías del niño están expuestos a cualquier líquido o alimento que no sea agua durante largos períodos de tiempo o con frecuencia durante todo el día. Los azúcares naturales o agregados en los líquidos o los alimentos son transformados en ácido por las bacterias en la boca. Este ácido luego disuelve la parte exterior de los dientes, lo que provoca el desarrollo de caries.

La manera más común en que esto sucede es cuando los padres acuestan a sus hijos con un biberón de fórmula, leche, jugo (incluso cuando se mezcla con agua), gaseosas, agua azucarada o bebidas azucaradas. También puede ocurrir cuando se les permite a los niños beber con frecuencia cualquier líquido que no sea agua de un vasito con boquilla o un biberón durante el día o la noche. La leche debe servirse solamente con las comidas y no ofrecerse durante todo el día, a la hora de la siesta o a la hora de acostarse. Aunque la lactancia materna extendida y frecuente por sí sola no provoca caries dentales, todas las madres que amamantan deben conocer y seguir las recomendaciones de higiene bucal, fluoruro, cuidado dental preventivo y dieta sana.

Signos de caries dentales

Las caries dentales podrían aparecer primero como manchas blancas en la línea de la encía en los dientes frontales superiores. Estas manchas son difíciles de ver al comienzo —incluso para un médico o un dentista infantil— sin el equipamiento apropiado. Es necesario que un niño con caries dentales sea examinado y tratado pronto para evitar que las caries se diseminen y para prevenir más daño.

Cómo prevenir las caries dentales

Siga estos pasos para prevenir las caries dentales:

- Cuide bien su propia salud bucal, incluso antes de que nazca su bebé. Es importante y correcto que vaya al dentista para recibir cuidado bucal mientras está embarazada.

- Independientemente de que elija amamantar a su bebé o darle el biberón, es importante que cuide bien los dientes de su bebé.
 - **Desde el nacimiento hasta los 12 meses:** mantenga limpia la boca de su bebé pasando suavemente por las encías una toallita para bebés limpia. Cuando vea el primer diente, cepille suavemente con un cepillo de dientes suave para bebés y muy poca cantidad (el tamaño de un grano de arroz) de pasta dental con fluoruro.
 - **12 a 36 meses:** cepille los dientes de su bebé 2 veces por día durante 2 minutos. Use muy poca cantidad de pasta dental con fluoruro hasta que su bebé cumpla tres años de edad. Los mejores momentos para el cepillado son después del desayuno y antes de ir a dormir.
 - **Nunca acueste a su hijo con un biberón ni con alimentos.** Esto no solo deja los dientes de su hijo expuestos a azúcares, sino que también puede ponerlo en riesgo de desarrollar infecciones de oído y de ahogarse.
 - **No use un biberón o un vasito con boquilla como chupete ni permita que su hijo camine tomando el biberón o del vasito, o que beba de ellos durante largos períodos de tiempo.** Si su hijo quiere tener el biberón o el vasito con boquilla entre las comidas, llénelo solamente con agua.
 - **Verifique que el agua que bebe esté fluorada.** Su hijo se beneficiará al beber agua que contiene fluoruro. Si el agua del grifo viene de un pozo o de otra fuente no fluorada, el médico o el dentista de su hijo pueden querer analizar una muestra de agua para detectar el contenido de fluoruro natural. Si el agua del grifo no tiene suficiente fluoruro, el médico o el dentista de su hijo pueden recetar un suplemento de fluoruro. También pueden aplicar un barniz de fluoruro en los dientes de su hijo para protegerlos de las caries.
 - **Enséñele a su hijo a beber de una taza común lo antes posible, preferentemente cuando tenga 12 a 15 meses de edad.** Al beber de una taza, es menos probable que el líquido se acumule alrededor de los dientes. Además, una taza no se puede llevar a la cama.
 - **Si su hijo debe tener un biberón o un vasito con boquilla durante largos períodos de tiempo, llénelo solamente con agua.** Durante los paseos en automóvil, si su hijo tiene sed ofrézcale solamente agua.
 - **Limite la cantidad de alimentos dulces o pegajosos que su hijo come, como caramelos, gomitas, bocadillos de frutas o galletas.** Los alimentos como las galletas saladas y las patatas fritas también contienen azúcar. Estos alimentos son especialmente perjudiciales si su hijo los come como refrigerios con mucha frecuencia. Solamente se los debe comer a la hora de la comida. Enséñele a su hijo a usar la lengua para quitarse los alimentos de los dientes de inmediato.
 - **Sirva jugo únicamente durante las comidas, o no sirva jugo.** **American Academy of Pediatrics no recomienda jugo para bebés menores de 6 meses de edad.** Si se sirve jugo a bebés de 6 a 12 meses de edad, este debe limitarse a 4 onzas por día y diluirse con agua (mitad agua, mitad jugo). Para niños de 1 a 6 años de edad, el jugo que se sirva debe limitarse a 4 a 6 onzas por día.
 - **Programa una cita para que el dentista vea a su hijo antes de que cumpla 1 año de edad.** Si tiene alguna preocupación, el dentista puede ver a su hijo antes. Busque un dentista infantil en su zona en el sitio web de American Academy of Pediatric Dentistry en

www.aapd.org. Si no hay ningún dentista disponible para ver a su hijo cuando cumple 1 año, su pediatra puede examinar la boca del niño, aplicar barniz de fluoruro y hablar con usted sobre cómo mantener sano a su hijo.

Recuerde

Las caries dentales pueden prevenirse. Hable con el médico o el dentista de su hijo si ve algún signo de caries en los dientes de su hijo o si tiene alguna pregunta sobre los dientes de su hijo. Con la asistencia adecuada, su hijo puede crecer y tener dientes sanos, y disfrutar de una vida entera de sonrisas. American Academy of Pediatrics recomienda que:

- Todos los bebés reciban evaluaciones de riesgos de la salud bucal durante las visitas de control a partir de los 6 meses de edad y una aplicación periódica de barniz de fluoruro a partir del momento en que aparece el primer diente y hasta los 5 años de edad.
- Todos los niños deben ser derivados a un dentista a los 6 meses de edad para establecer un centro odontológico. Si no hay un dentista disponible, hable con su pediatra sobre cómo mantener la salud bucal de su hijo y encontrar un centro odontológico.
- Todos los niños durante sus primeros años de vida deben recibir un examen dental inicial completo y cuidado dental regular siempre que sea posible.
- Los padres deben limitar la exposición a alimentos y bebidas durante el día a 3 comidas y 2 bocadillos (con opciones de alimentos saludables y jugo limitado). La exposición más frecuente a azúcares en los alimentos y las bebidas hace que sea más probable que los niños desarrollen caries.
- Los padres deben cepillar los dientes de sus hijos con pasta dental con fluoruro apenas vean que aparece (sale) el primer diente.

La lista de recursos no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente.

Los productos son mencionados sólo con fines informativos y esto no implica que American Academy of Pediatrics los respalde.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo a hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

American Academy of Pediatrics es una organización que cuenta con 64.000 pediatras de atención primaria, subespecialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

American Academy of Pediatrics
Sitio web: www.HealthyChildren.org

© 2004 American Academy of Pediatrics
Actualizado en 09/2015
Todos los derechos reservados.