



Salud bucal y su niño

1ra Dentición y erupción dentaria
Dientes permanentes
Dieta y salud bucal
Higiene bucal
Enfermedades bucales más comunes
Malformación dental
Prevención de traumas dentales
Dientes y posición del arco dental

Como utilizar este folleto

Un momento clave en el crecimiento de su hijo es el momento en el que le empiezan a salir los dientes permanentes. Su hijo se volverá más independiente y empezará a cuidar sus propios dientes. Durante esta etapa de transición, es muy importante que los eduque con mensajes saludables como se muestra en estos folletos, ya que estos dientes permanentes deberán durar para toda la vida.

Es recomendable que lea los tres folletos en su totalidad, aunque no sea de una vez, ya que juntos proporcionan una visión muy completa sobre la mejor manera de cuidar la salud bucal de su familia.

Si usted encuentra útil este folleto, donar incluso una mínima cantidad al Global Child Dental Fund va a ayudar enormemente a que niños en desventaja alrededor del mundo puedan tener acceso a cuidado dental y les va a dar la oportunidad de sonreír con una sonrisa saludable por el resto de sus vidas.

2



global child dental fund

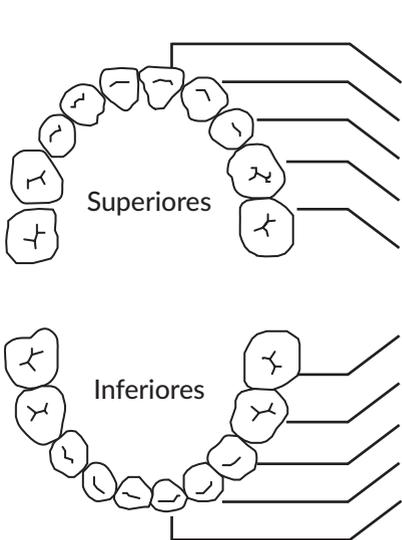
www.gcdfund.org



El reemplazo de dientes de leche a dientes permanentes

Cuando su bebé tiene 2 o 3 años de edad, debe tener 20 dientes en la boca; 10 superiores y 10 inferiores. Vea la imagen 1. Los dientes de leche son temporales. Se quedan en la boca durante la niñez y se reponen mientras el niño crece. Los dientes permanentes son definitivos y deben durar para toda su vida. Los padres deben de estar atentos y contar el número de dientes porque algunos niños pueden tener dientes adicionales o faltantes.

Imagen 1: tabla de aparición de los dientes



	PRIMEROS DIENTES	Cuándo “aparecen” los dientes
Superiores	Incisivos centrales	7-12 meses
	Incisivos laterales	9-13 meses
	Caninos (cúspides)	16-22 meses
	Primeros molares	13-19 meses
	Segundos molares	25-33 meses
Inferiores	Segundos molares	20-31 meses
	Primeros molares	12-18 meses
	Caninos (cúspides)	16-23 meses
	Incisivos laterales	7-16 meses
	Incisivos centrales	6-10 meses

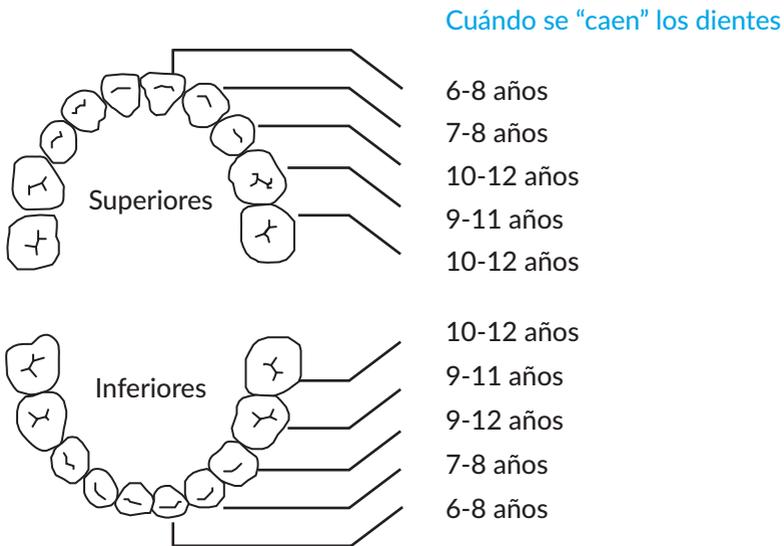
Funciones de los dientes de leche

- Guiar los dientes permanentes que se están formando por abajo para que estén en posición óptima;
- Conservar la integridad de los arcos dentales para que pueda ocurrir el desarrollo orofacial;
- Permitirle hablar, masticar y tragar comida correctamente;
- Apoyar la estética, dándole a su hijo una sonrisa bonita y sana.

Dientes permanentes

Cuando los niños cumplen 5 o 6 años de edad, empiezan a crecer los dientes permanentes en la parte de atrás de la boca. Estos son los primeros molares permanentes. Al mismo tiempo, los dientes de leche de enfrente empiezan lentamente a ser reemplazados. Todos los 20 dientes van a ser reemplazados eventualmente. Vea la imagen 2.

Imagen 2: tabla de reemplazo de los dientes de leche



4

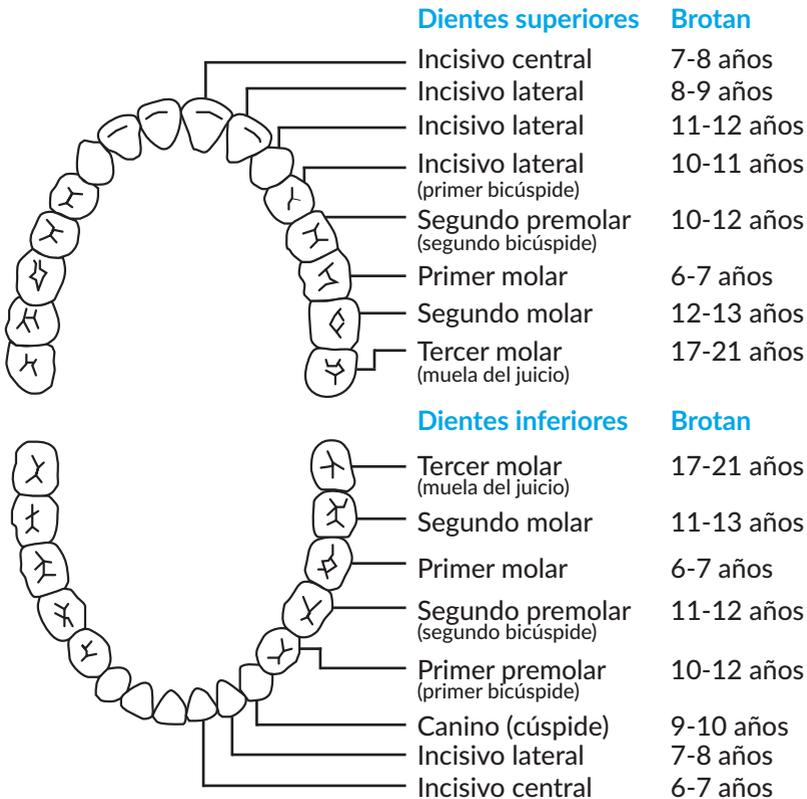
Este proceso de reemplazo debe concluir a los 11 o 12 años de edad. En esta etapa, van a crecer más dientes en la parte de atrás de la boca, estos son los segundos molares permanentes. Las muelas del juicio (terceros molares permanentes) normalmente aparecen a diferentes edades, casi siempre después de los 17 años de edad y posiblemente puedan no aparecer del todo.

Es vital tomar en cuenta que los primeros molares llegan antes de que se caiga cualquiera de los dientes de leche y algunas veces los padres los notan. Los primeros molares permanentes son dientes muy importantes pero son más susceptibles a caries mientras van creciendo. Deben ser cepillados con cuidado e individualmente en cuanto aparezcan.



Su hijo debe acudir al dentista con regularidad pero en especial cuando le empiezan a salir los primeros molares permanentes. Esto puede evitar que empiece a haber caries en estos dientes. Lo óptimo es acudir al dentista cada 6 meses. Sin embargo, algunos niños podrían tener que acudir cada 3 o 4. Pregúntele a su dentista cuál es el intervalo óptimo para su hijo. Se debe hacer notar que estos dientes son la clave para el espacio entre todos los dientes permanentes. Hay 32 dientes permanentes, 16 superiores y 16 inferiores. Vea la imagen 3.

Imagen 3: tabla de aparición de los dientes permanentes



Dieta y salud bucal en la niñez

Inevitablemente los niños van a adoptar el estilo de alimentación de su familia y de la cultura en la que viven. Usted siempre debe alentarlos a que coman una dieta balanceada con espacios entre las comidas.

Una dieta balanceada que se compone de una variedad de alimentos promueve el balance nutricional y favorece el crecimiento y el desarrollo de los niños. En esta edad, a ellos no se les debe prohibir que coman ciertas cosas pero se les debe hacer conscientes de la importancia de tener buenos hábitos alimenticios, tales como escoger la mejor cantidad y tipo de alimento, y el horario de las comidas.



- Las comidas saludables incluyen frutas, verduras, granos enteros como cereales y pan, carne, huevos, alubias y nueces.
- Coma una cantidad limitada de alimentos con azúcar y solamente durante las horas de comida.
- Evite bebidas azucaradas, cítricos y otras bebidas ácidas. Ofrezca solamente agua entre comidas.
- Coma más fruta fresca en lugar de jugo de frutas para cumplir con los requisitos diarios recomendados.
- Evite frutos secos como pasas como tentempiés porque tienen un alto contenido de azúcar.

Higiene bucal durante la niñez

Se debe alentar y guiar a los niños a practicar la higiene bucal temprano en la mañana y antes de irse a acostar. Hasta que ellos cumplan 7 años, el adulto responsable debe cepillar los dientes ya que los niños todavía no tienen la destreza necesaria. Después de los 7 años, su hijo debe cepillar sus dientes con la supervisión de un adulto. A los 10 años, los niños ya se pueden cepillar solos.

Las pastas dentales para niños siempre deben contener flúor; esto va a reducir las caries. Debido a que su hijo ya puede escupir a esta edad, la cantidad de pasta dental en el cepillo debe ser del tamaño de un chícharo (0,3g).

Cantidad de pasta dental que necesitan los niños:

- Para niños que no sepan escupir: equivalente a un grano de arroz sin cocinar (0,1g).
- Niños que sepan escupir: equivalente a un chícharo (0,3g).



El hilo dental es muy importante para quienes tienen los dientes muy juntos. Para utilizarlo, se requieren altos niveles de control y se debe supervisar a los niños pequeños. Usted también debe enseñarle a su hijo sobre que debe cepillarse la lengua.

Los enjuagues bucales solamente se deben utilizar a partir de los 6 años, cuando es menos probable que su hijo se trague el producto.

La mejor manera de educar a los niños es con el ejemplo. Cepillarse los dientes cuando está con sus hijos es un buen método para poner el ejemplo y demostrarles que esta es una actividad diaria igual que bañarse y que es parte de la higiene diaria del cuerpo.

Las enfermedades bucales más frecuentes en la niñez

Las caries y las enfermedades periodontales pueden ocurrir y pueden tratarse a cualquier edad. La prevención es siempre la mejor solución.

Es posible corregir las discrepancias del arco dental con ejercicios de fisioterapia bucal o utilizando frenos fijos o removibles.

Por lo general, la halitosis (mal aliento) en los niños ocurre debido a un goteo post-nasal y una capa en la lengua (falta de higiene en la lengua).

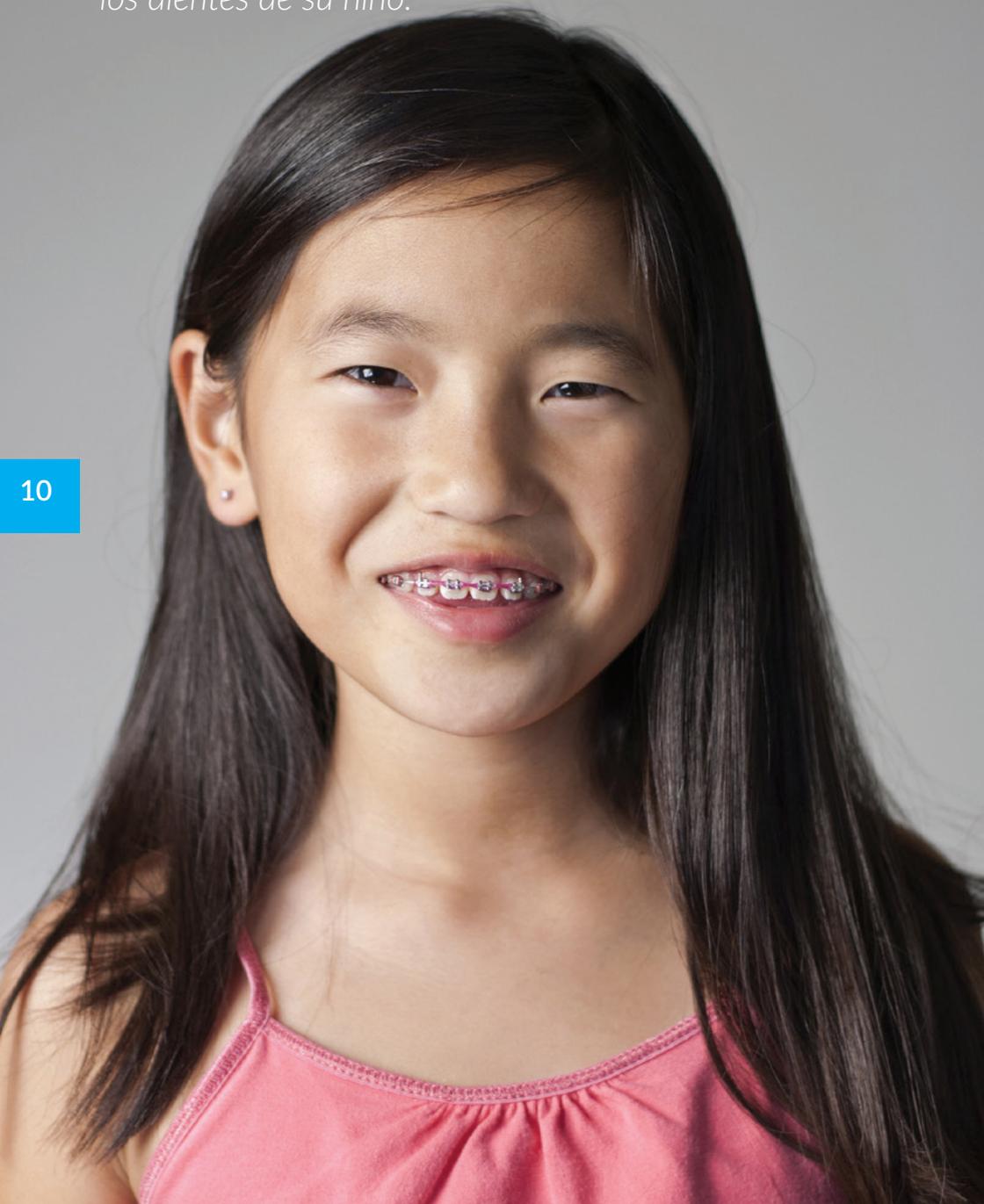
La erosión dental es la pérdida progresiva de la estructura dental sin la presencia de bacteria. Esto ocurre debido a la exposición crónica a ácidos en los alimentos, bebidas, medicamentos o por vomito frecuente o reflujo gástrico. El flujo bajo de saliva y la y su capacidad de “buffer”, pueden agravar la situación y estar asociados con otros hábitos como abrasiones o rechinar los dientes, que crea una pérdida aún mayor de tejido dental.

Pueden existir otros cambios menos comunes en la boca tales como una disminución de saliva, aftas herpes, candidiasis, cáncer bucal y hemangioma. Por esta razón es importante acudir al dentista regularmente. Como padre responsable, usted debe revisar con regularidad la boca de su hijo.

Algunos síndromes y enfermedades sistémicas pueden alterar el tiempo y la secuencia en la que aparecen los dientes, o incluso promover que surjan algunas enfermedades bucales. Por ejemplo, la diabetes puede aumentar el riesgo de enfermedades periodontales, y cuando alguien que padece de diabetes tiene una enfermedad periodontal, esta puede favorecer la pérdida del control glucémico.

Otro ejemplo es el de un paciente que respira por la boca. Debido a que esta acción disminuye la saliva, incrementa el riesgo de caries y enfermedades gingivales. También altera el desarrollo de arcos y la postura de la cabeza y del cuello.

*Su dentista va a poder
proteger y rehabilitar
los dientes de su niño.*



Malformación dentaria

Los dientes deformes son comunes y tienen muchas veces implicaciones estéticas y funcionales. Esto ocurre debido a una nutrición inadecuada, enfermedades, infecciones o exceso de flúor durante la formación de los dientes. Su dentista va a poder proteger y rehabilitar estos dientes.



Prevención de trauma dental en la niñez

Los niños naturalmente tienen el ímpetu de explorar, jugar e interactuar con otros niños. Los accidentes que involucran sus bocas son bastante comunes.

Después de los 4 años de edad, los dentistas recomiendan utilizar protección bucal al practicar deportes de alto impacto tales como el judo, el baloncesto y el fútbol soccer. La protección bucal debe ser hecha específicamente para la boca del niño y no debe ser comprada en una tienda. Los espacios deportivos y las canchas deben estar equipados para prevenir accidentes, por ejemplo incorporar un suelo que absorbe el impacto.

Los dientes y la posición del arco dental en la niñez

La boca de su hijo le ayudará a este a tragar, masticar, hablar y respirar por la nariz sin problemas. Cualquier alteración en el crecimiento o en el desarrollo de su hijo debe ser corregida lo antes posible. Esto también aplica a cualquier alteración en su cara o boca.

Los profesionales de diferentes especialidades pueden interactuar para atender a un mismo paciente, combinando su experiencia en áreas como la dental, la parte del otorrinolaringólogo, el habla y la fisioterapia. La ortodoncia está disponible para corregir los dientes y la alineación del arco, utilizando frenos fijos o removibles.

Referencias

Tablas 1 y 2: JADA, Vol. 136 www.ada.org/goto/jada noviembre del 2005

Tabla 3: JADA, Vol. 137 <http://jada.ada.org> enero del 2006

Otros folletos de esta serie:

Salud bucal y embarazo

Acudir al dentista durante el embarazo
Problemas comunes de salud bucal durante el embarazo
Consejos de salud bucal

Salud bucal y su bebé

Dar pecho Alimentar con biberón Chupones
Cuándo salen los dientes y la primera visita al dentista
La dieta y los dientes del bebé
Higiene bucal
Las enfermedades bucales más comunes
Prevención de trauma bucal

Autores de la serie:



Dóris Rocha Ruiz DDS, MSc

Sônia Groisman DDS, MSc, PhD

Valerie Wordley BDS

Raman Bedi BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed), FDSRCS(Eng), FGDP, FFPH, Doctor of Science (Univ. Bristol), Doctor of Humane Letters (AT Still Univ., Arizona)



Si usted encuentra útil este folleto, donar incluso una mínima cantidad al Global Child Dental Fund va a ayudar enormemente a que niños en desventaja alrededor del mundo puedan tener acceso a cuidado dental y les va a dar la oportunidad de sonreír con una sonrisa saludable por el resto de sus vidas.



global child dental fund

Correo electrónico: info@gcdfund.org **Visite:** www.gcdfund.org

Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane,
London WC2B 5RL Reino Unido

Número de registro como organización benéfica en el Reino Unido: 1125850