

Salud bucal

“En Odontología Preventiva de CASMU, los controles odontológicos en bebés comienzan a partir de los 4 meses de edad”

GUÍA PARA PADRES



Dra. Rosina Brovia
Especialista en
Odontopediatría
Especialista en Gestión de
Servicios de Salud



Dra. Carla Settimo
Especialista en
Odontopediatría



La promoción y la prevención de salud en los niños aseguran adultos más sanos con mejor calidad de vida y con menos gastos en relación a la recuperación de la salud perdida.

Resulta entonces importante, que los padres o responsables de criar niños estén al tanto de la información que marcará la diferencia.

La visita temprana al odontólogo permite ofrecer pautas individualizadas de prevención a los padres y cuidadores además de disminuir los tratamientos dentales curativos.

En Odontología Preventiva de CASMU, los controles odontológicos en bebés comienzan partir de los 4 meses de edad, continuando con los mismos cada 4 o 6 meses.

Lactancia materna (LM)

La lactancia materna además de ofrecer enormes beneficios de salud para él bebe y su madre, también disminuye la prevalencia de succión no nutritivos como lo son chupete y dedo, favoreciendo el desarrollo armónico de los maxilares.

A pesar que no se ha relacionada directamente la Lactancia Materna y la Caries de la Primera infancia (CPI) es una realidad clínica que las CPI pueden presentarse en niños con alimentación complementaria de Lactancia Materna.

La OMS recomienda Lactancia Materna exclusiva hasta los 6 meses, y de manera complementaria hasta los dos años.

Con el fin de evitar la CPI se recomienda a los padres:

- **Limpiar la boca de sus bebés**, desde la erupción de los primeros dientes con una mínima cantidad de pasta fluorada 2 veces por día.
- **Ofrecer una dieta sana al bebé**, atrasando al máximo la incorporación de azúcares y evitar comer entre horas.



- **No perder de vista que LM es parte de la alimentación y nutrición del bebé**, una vez erupcionados los incisivos y molares (hacia los 12 meses) salvo ocasiones puntuales, no ofrecer el pecho como calmante o pacificador.

La Asociación Latinoamericana de Odontopediatría (ALOP), recomienda ofrecer al bebé, los líquidos en vaso, cuchara o taza. De utilizar la mamadera que sea solo para leche. Una vez que aparecen los dientes superiores no usar la mamadera como calmante, especialmente en la madrugada, es importante evitar que el niño se quede dormido con la mamadera en la boca. Es saludable cambiar la mamadera por una taza o vaso hacia el año de vida, la succión debe culminar como máximo a los 2 años de vida.

Transmisión de bacterias

Durante los primeros años de vida el bebé se encuentra en estrecha relación con su madre. La presencia de ciertas bacterias en la saliva de las madres o de la persona que lo cuida, son un factor de riesgo de caries; cuanto más temprano sea la adquisición de estas bacterias por parte del niño mayor será el riesgo de caries.

La madre o cuidador debe tener un control odontológico al menos una vez por año.

Se desaconseja besos en la boca del bebé, limpiar el chupete con la saliva, compartir cubiertos.

Los hábitos de higiene y la forma de cómo se alimenta en la familia son los ejemplos que reciben los niños, aprendiendo de ellos desde temprana edad, el ejemplo aprendido en el hogar es la conducta que se adoptará.

Higiene bucal

Basados en estudios científicos recientes han surgido cambios en las recomendaciones en el uso de las pastas dentales, se indican las que contienen 1.000 ppm de ion Flúor como mínimo, siendo a partir de esta concentración que se genera el efecto anticaries.

En el envase del producto siempre está registrada la concentración de fluoruro.

En niños menores de 3 años la cantidad de pasta sugerida es como el tamaño de un grano de arroz.

En niños mayores de 3 años se recomienda uso de pastas con tenor de Flúor entre 1.000 y 1.500 ppm, dosis tamaño de una arveja.

El cepillado es más efectivo si se separan los labios y mejillas para lograr mejor acceso a la cavidad bucal.

Cuando los espacios entre los molares se cierran, esto generalmente ocurre a partir de los 3 años, debemos incorporar el uso de hilo dental o similar en la higiene nocturna.



FACTORES QUE INCIDEN EN LA SALUD BUCAL DESDE EL COMIENZO DE LA VIDA

LACTANCIA MATERNA (LM)

- Fomentar la LM exclusiva hasta el 6° mes de vida y de manera complementaria hasta los 2 años de edad.
- LM es parte de la alimentación y nutrición del bebé. Una vez erupcionados los incisivos superiores no usar el pecho como calmante o pacificador, salvo situaciones puntuales.

BIBERÓN

- No se recomienda el uso del biberón. De optar por su uso, debe de ser del tipo anatómico-ortopédico y solo usarse para la leche.
- Pasados los 10 meses limitar su uso puntualmente para administrar leche
- Evitar que se duerma con él
- Cuando el niño cumple 12 meses ya puede usar taza
- A los 2 años de edad como máximo debe retirarse

CHUPETE

- No se recomienda el uso del chupete en bebés amamantados
- No mojar el chupete en ninguna sustancia azucarada
- No limpiarlo con saliva
- Usar siempre el más pequeño
- Limitar su uso a momentos de sueño
- Debe ser retirado como máximo a los 2 años.

TRANSMISIÓN DE BACTERIAS

- Los padres deben de cuidar su salud oral
- Inculcar tempranamente hábitos de higiene bucal y de una dieta saludable
- No compartir cucharas con el bebé ni limpiar el chupete con saliva

DIETA

- Atrasar al máximo la introducción de azúcares. Sería ideal hasta los 2 años.
- Evitar alimentos entre comidas, máximo 6 ingestas al día incluyendo comidas principales.
- A partir de la salida de los dientes superiores evitar la alimentación durante la noche en las horas de sueño
- Evitar consumo de refrescos, jugos, golosinas, galletitas, etc.
- Ofrecer entre comidas, queso, yogurt natural, frutas, pan, galletas de arroz, etc.

HIGIENE BUCAL Y PASTA DENTAL

- Contenido mínimo de flúor en la pasta, 1.000 ppm
- En cuanto salga el primer diente limpiar la boca dos veces por día, fundamental antes de dormir
- Menores de 3 años pastas de 1.000 ppm de flúor, cantidad tamaño grano de arroz
- Mayores de 3 años 1.500 ppm de flúor, cantidad tamaño arveja
- Hasta los 8 años siempre supervisión de adulto



según edad y amplitud de la cavidad bucal.

Dediles o dedales de silicona se usan para la higiene bucal a partir de los 5 o 6 meses de vida del niño, dependiendo de la amplitud de la cavidad bucal.



Etapa oral en la cual el niño lleva las manos hacia la boca.

Forma de chupete recomendada, seleccionar tamaño

CONSEJOS DE SALUD BUCAL POR EDADES

0 a 5 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Masajear una vez por día las encías con dedal de silicona o gasa húmeda, acostumbraremos al bebé a la manipulación de su boca y aliviar los síntomas de la erupción. • Evitar transmitir saliva de la madre/padre/cuidador al bebé.
6 a 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar transmitir saliva de la madre/padre/cuidador al bebé. • A partir de la erupción dental cepillar los dientes 2 veces por día con mínima cantidad de pasta con flúor (medio grano de arroz) • Hacia el año de edad evitar alimentación durante la madrugada. • Evitar el consumo de azúcares refinados entre horas • Primera visita al Odontopediatra.
12 a 15 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Cepillado dental 2 veces por día realizado por los padres • Pasta dental con 1.000ppm de flúor • Cantidad igual a un granito de arroz • Evitar jugos en cajita, líquidos azucarados, galletas y alfajores etc. • Sugerir abandono de biberón, la totalidad de los líquidos deben ofrecerse en taza o vaso
2 años	<ul style="list-style-type: none"> • Confirmar abandono de biberón y chupete • Cepillado dental realizado por los padres 2 veces por día con pasta fluorada de 1.000 ppm cantidad granito de arroz, especialmente antes de dormir. • Control de azúcares de la dieta, chocolates, galletitas, cereales azucarados, jugos envasados, gaseosas, etc. • Visitas regulares al Odontopediatra • Estar atentos a las caídas y traumatismos bucales muy frecuentes a esta edad, siempre consultar
3 a 5 años	<ul style="list-style-type: none"> • Confirmar la presencia de los 20 dientes caducos o de leche • Consumo limitado y esporádico de azúcares • Cepillado dental mínimo 2 veces por día, fundamental el cepillado nocturno, siempre con la ayuda de los padres. • Pasta dental de 1.500 ppm • Cantidad igual a una arveja • Uso de hilo dental una vez por día, por las noches • Visitas regulares al Odontopediatra, cada 6 meses (según riesgo)