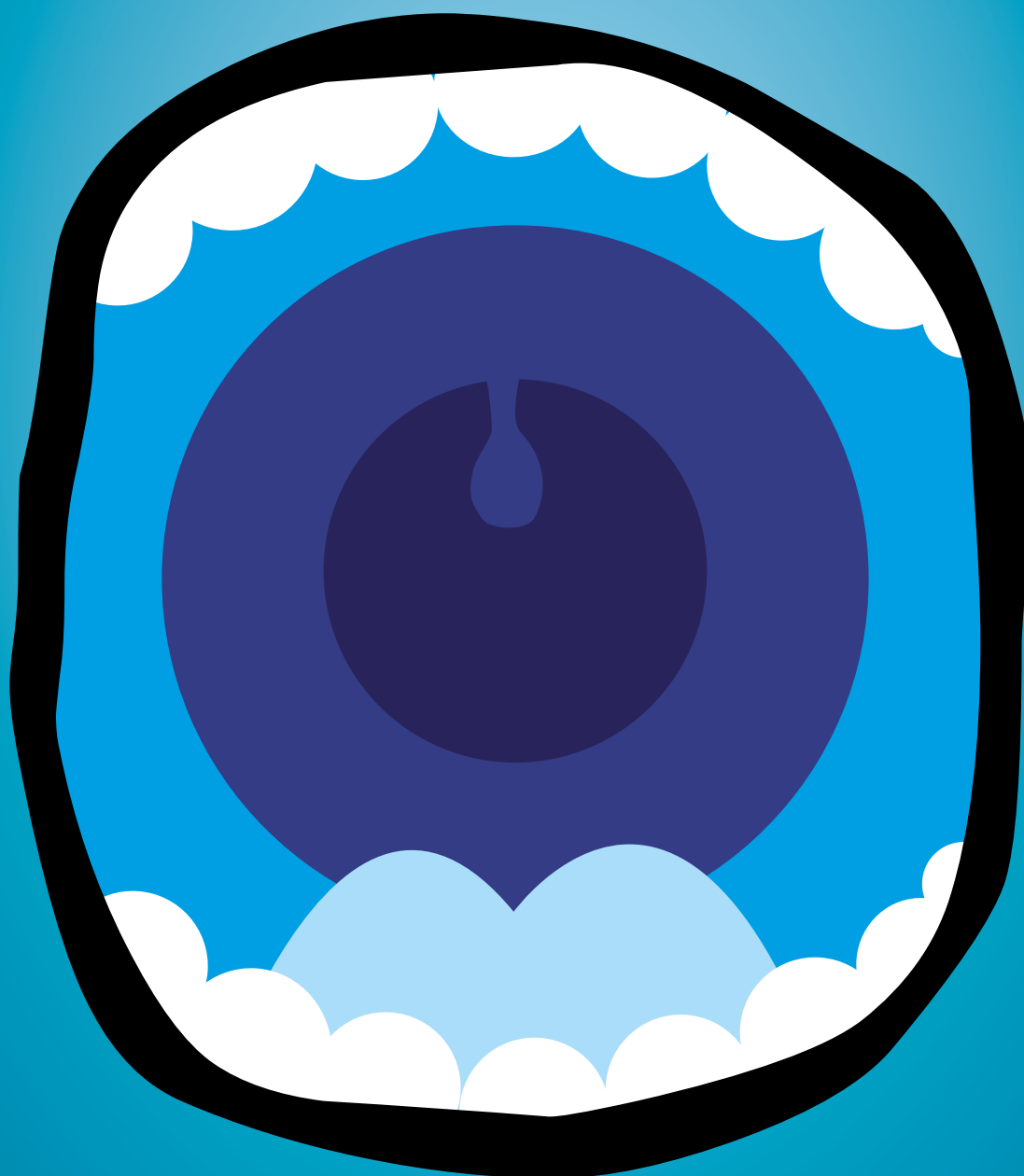


# Prevención y buenos hábitos en la higiene bucal de los más pequeños

Elaborado en el *Primer encuentro multidisciplinar  
de pediatras, odontopediatras e higienistas dentales.*  
Junio 2018, Madrid.



Organizado por:



Con la colaboración de:



madresfera

# “Mejorar la información, educar en hábitos de prevención y colaboración entre profesionales, clave para cuidar la salud bucodental infantil”

En los últimos 10 años la incidencia de caries en niños pequeños ha aumentado considerablemente: según la última encuesta de salud oral en preescolares en España, la prevalencia de caries en niños de 3 años es de un 17%; a los 4 años se incrementa hasta el 26,2% para situarse en el 36,3% a los 5-6 años. Estos datos ponen en evidencia la necesidad de dedicar mayor atención a la salud bucal infantil, motivo por el cual OrbitPro organizó una mesa de debate entre profesionales de la salud infantil y padres para conocer de qué manera pueden colaborar para mejorar la implantación y concienciación de buenos hábitos de salud bucodental desde la infancia. La iniciativa se engloba dentro Boquiabiertos, una plataforma educativa que muestra a los niños la importancia de tener unos dientes sanos y limpios.

La mesa de debate ha resultado en este manual que resume las principales conclusiones, además de incluir una serie de recomendaciones básicas para el cuidado bucal infantil y ha sido posible gracias a la colaboración con Madresfera y la intervención de su CEO, Mónica de la Fuente, así como, la participación de la Dra. Paola Beltri, presidenta de la Sociedad Española de Odontopediatría (SEOP); Dra. Yaiza Cuba, odontopediatra y profesora de odontología en la Universidad Alfonso X (UAX); Lydia Almansa, higienista y editora de “Una madre en el dentista”; Dr. Gonzalo Oñoro, pediatra y editor de “2 pediatras en casa”; Dra. Amalia Arce, pediatra y editora de “Diario de una mamá pediatra”; Elena Sánchez, editora de “La guinda del limón” y Pilar Martínez, editora de “Maternidad Continuum”.



# La importancia de la información

Tanto profesionales como padres coinciden en la importancia de tener información clara, concisa y correcta sobre salud bucodental infantil. El primer y principal mito que existe es la convicción de muchos padres que no hay necesidad de cuidar los dientes de leche al ser dientes temporales. Además, “los padres no tenemos la percepción de que exista la obligación o la urgencia de ir al dentista en los primeros años de vida del niño. Sobre todo porque no hay un seguimiento específico de este tema” añade Elena Sánchez.

La falta de conciencia sobre la importancia del cuidado de los dientes temporales o “de leche” por parte de los padres viene reforzada por el hecho que el Sistema Nacional de Salud (“la Seguridad Social”), no incluya la primera revisión bucal hasta los 6 años. “Esto fomenta, aún más, la falsa creencia que el cuidado de los dientes de leche no es importante. No obstante, existe una clara relación entre incidencia de caries en dientes temporales e incidencia de caries en dientes permanentes”, según afirma la Dra.

Beltri. De hecho, la falta de conciencia ha derivado en desinformación y desconocimiento sobre algunos de los hábitos de higiene bucal más básicos, como es el cepillado y el uso del fluor o del enjuague bucal.

A todo esto, cabe añadir que existe muy poco conocimiento sobre la relación entre la salud bucal y la del resto del cuerpo. Según afirma Mónica de la Fuente, “muchos padres se preocupan por si los dientes están blancos y alineados, pero en realidad una buena salud bucal va mucho más allá de una bonita sonrisa.” Y es que las enfermedades bucales están directamente relacionadas con enfermedades generales.

Para poder proporcionar una información correcta a los padres y aumentar la conciencia de la importancia del cuidado bucal desde los 0 años, se recomienda la visita del bebé al odontopediatra antes del primer cumpleaños, “de esta forma les podemos informar de la conducta a seguir, enseñar cómo limpiar la boca y los dientes y dar consejos apropiados sobre alimentación” afirma la Dra. Beltri.

**HAY UNA FALSA CREENCIA QUE LOS DIENTES DE LECHE NO SON IMPORTANTES PERO EXISTE UNA CLARA RELACIÓN ENTRE LA INCIDENCIA DE CARIES EN DIENTES TEMPORALES E INCIDENCIA DE CARIES EN DIENTES PERMANENTES.**

# La importancia de la prevención

La caries dental no sólo causa dolor sino que puede derivar en problemas relacionados con la salud en general. Además, los tratamientos conservadores y restauradores para solventar los problemas bucales en dentición temporal no están financiados por la Seguridad Social. Por este motivo es fundamental apostar por la prevención y seguir unas pautas básicas de higiene bucal diaria y una alimentación sana y equilibrada. Es más barato, más eficaz y más sencillo.

Sin embargo, según comenta Pilar Martínez “los padres tienen poca percepción de necesidad de prevención”, a lo que Dra. Arce añade que “se trata de un tema cultural, uno sólo va al dentista cuando duele”. Además, Elena Sánchez afirma que “debido al ritmo de vida acelerado al que están sometidas la mayoría de las familias, los padres no prestan la suficiente

atención a algunos de los momentos tan básicos en la prevención como es el cepillado de dientes.”

El momento idóneo para empezar a trabajar la importancia de la prevención en cuidado bucal es durante la gestación cuando las madres están más receptivas a recibir recomendaciones específicas relacionadas con la salud bucal del pequeño así como información sobre los buenos hábitos.

Lydia Almansa añade que “la clave de una buena prevención es saber motivar al niño: elegir bien el cepillo, escoger la pasta de dientes que le guste o trabajar con un cuadro de recompensa; y por supuesto dar un buen ejemplo como padre”. Pilar Martínez añade que “hoy en día existen muchos recursos para animar a los niños y ayudarles a lavarse los dientes”.

**LOS TRATAMIENTOS CONSERVADORES Y RESTAURADORES DE LAS CAVIDADES DENTALES EN LA DENTICIÓN TEMPORAL NO ESTÁN FINANCIADOS POR LA SEGURIDAD SOCIAL - ESTO HACE EVIDENTE QUE TENEMOS QUE APOSTAR POR LA PREVENCIÓN YA QUE ES BARATA, EFICAZ Y SENCILLA, EMPEZANDO EN EL PROPIO EMBARAZO CUANDO LA MADRE ESTÁ MÁS RECEPTIVA.**

# La importancia de la alimentación

---

El aumento en la prevalencia de caries en los últimos años puede estar relacionado con la alimentación y el ritmo de vida: muchas veces los padres optan por alimentos “fáciles” con altas cantidades de azúcar sin controlar el número de ingestas diarias. “Los pediatras, les decimos a los padres que a partir del año, un niño puede comer “de todo” y deberíamos especificar mejor qué es “de todo” dando unas pautas básicas de una alimentación sana y equilibrada” afirma la Dra Arce.

Un factor importante a tener en cuenta es la frecuencia en que el niño come, ya que la boca tiene que estar limpia durante un tiempo determinado, y es que “cuando no dejamos suficiente tiempo entre ingesta e ingesta, la saliva no tiene suficiente tiempo para neutralizar los ácidos de la placa y los dientes están en riesgo de perder minerales

importantes, que es lo que puede llevar a la aparición de cavidades. Por ese motivo, y además teniendo en cuenta que durante las horas de sueño disminuye la secreción de saliva y, por tanto, su efecto protector contra los ácidos, se recomienda en los lactantes limpiar la boca después de las tomas nocturnas.” concluye la Dra. Beltri.

**HAY QUE TENER EN CUENTA LA FRECUENCIA EN QUE EL NIÑO COME YA QUE LA BOCA TIENE QUE ESTAR LIMPIA DURANTE UN TIEMPO DETERMINADO PARA QUE LA SALIVA PUEDA NEUTRALIZAR LOS ÁCIDOS DE LA PLACA Y REDUCIR EL RIESGO DE LA APARICIÓN DE CARIES.**

# La importancia de la colaboración entre todos los sectores sanitarios

---

Para poder divulgar la información correcta a los padres con mensajes sencillos y concisos, es muy importante la colaboración del pediatra e incluso de las matronas. Además es imprescindible que los profesionales encargados de la salud de un niño estén cohesionados y se unifiquen los mensajes con el pediatra que es quien tiene un papel fundamental siendo el profesional de referencia para los padres durante los primeros años de vida de su hijo.

Según afirma el Dr. Oñoro, “en una visita de un niño pequeño hay que revisar muchos aspectos y la salud bucodental puede llegar a quedarse en segundo plano. Además, la caries en los dientes de

leche suelen estar en las superficies de las muelas y no se ven a simple vista, por eso es tan importante que el pediatra recomiende a los padres visitar el odontopediatra.”

En esta línea, los odontólogos ven la figura del pediatra clave en la concienciación de los padres de la importancia que tiene la salud bucal infantil – “ya sea para entregar a los padres una hoja con sencillas recomendaciones, sea para recomendar la visita al odontopediatra antes del primer cumpleaños o sea para dar más presencia a la salud bucal en la consulta del pediatra a través de elementos visuales”, concluye la Dra. Cuba.

**EL PAPEL DEL PEDIATRA ES EL DE LA CONFIANZA UNIVERSAL Y POR ELLO ES IMPRESCINDIBLE SU PAPEL DENTRO DEL CUIDADO BUCAL INFANTIL, TANTO PARA PODER PROPORCIONAR LA INFORMACIÓN A LOS PADRES COMO PARA AUMENTAR LA CONSCIENCIA DE LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN.**

# RECOMENDACIONES PARA DAR A LOS PADRES

Las recomendaciones principales que hay que dar a los padres sobre salud bucodental infantil según los expertos reunidos en la mesa de debate organizada por OrbitPro son:

## Visitar el odontopediatra antes del primer cumpleaños

- La mejor persona para dar las recomendaciones específicas entorno a la salud bucal infantil es la persona especializada en ello: el odontopediatra. Por ello se recomienda visitar el odontopediatra para realizar una primera revisión dental antes del primer cumpleaños del niño.
- A partir de entonces es importante hacer seguimiento del estado de la boca mediante revisiones mínimo una vez al año o más frecuentes dependiendo del riesgo de caries.

## Cepillar los dientes con pasta con flúor

- Desde la erupción del primer diente hay que limpiar los dientes como mínimo dos veces al día – por la mañana y antes de acostar al niño.
- Utilizar un cepillo con cerdas suaves – las cerdas suaves cuidan el esmalte mucho mejor que las duras.
- Desde que sale el primer diente usar una pasta con una concentración de 1000 partes por millón (ppm) de ión flúor, ya que sólo a partir de 1000 ppm el flúor es efectivo para proteger el diente contra la creación de caries.
- A partir de los 3 años, se puede aumentar hasta 1450 ppm de flúor, pudiendo utilizar pasta de dientes para “adultos”.
- Tratar la pasta dental como si de un medicamento se tratase. Hay que guardarla fuera del alcance del niño y administrarla de la siguiente manera: el tamaño de un granito de arroz desde la erupción del primer diente y el tamaño de un guisante a partir de los 3 años de edad.
- No mojar el cepillo con agua antes de cepillar los dientes, ni aclarar la boca con agua después. Hay que escupir la pasta sobrante para que el flúor remineralice los dientes correctamente.
- Hay que limpiar el cepillo después de usarlo y cambiarlo cada 3 meses.
- Complementar el cepillado con un enjuague bucal con flúor diario ayudará a crear una buena rutina, siempre siguiendo las recomendaciones del odontopediatra.

## La importancia del papel de los padres

- La salud bucodental de los niños es responsabilidad de los padres, que tienen que cepillarse los dientes junto a los niños y hacer un repaso constante hasta que tengan 7-8 años. Esto convertirá el cepillado de dientes en una acción diaria imprescindible.
- Hacer que el cepillado de dientes sea una actividad divertida para el niño, elegir juntos el cepillo (del tamaño adecuado para la edad del niño) o la pasta que le guste así como tener un cuadro de recompensas que ayude a motivar la higiene dental diaria.
- Hay que tener cuidado con la transmisión de bacterias entre padres e hijos. Entre ellas no hay que limpiar el chupete con la boca, no soplar la comida para enfriarla y nunca intercambiar los cepillos de dientes.
- Controlar el número de ingestas diarias y el tiempo que transcurre entre ellas. Cuando no se deja suficiente tiempo entre ingesta e ingesta, la saliva no puede neutralizar los ácidos de la placa y los dientes están en riesgo de perder minerales importantes, que es lo que puede llevar a la creación de caries.