

¿Porqué los niños se chupan los dedos, chupetes u otros objetos?

Este tipo de succión es completamente normal en bebés y niños pequeños hasta los dos años, aproximadamente. Les proporciona seguridad. Para los niños pequeños es una manera de establecer contacto con el mundo que les rodea y aprender. De hecho, los niños comienzan a chuparse los dedos o los pulgares incluso antes de nacer, mientras están en el interior de sus madres.

¿Son nocivos estos hábitos para los dientes y los huesos de la cara?.

Muchos niños dejan de chuparse los dedos, chupetes u otros objetos, por sí mismos, entre los 2 y los 4 años de edad cuando aún no se suele haber establecido un daño a sus dientes o maxilares. Sin embargo, algunos niños siguen chupándose los dedos u otros objetos durante periodos de tiempo muy prolongados, por lo que es muy habitual observar defectos en la posición de los dientes, del crecimiento de los maxilares y del cierre de la boca.

El hábito de succión de los dedos o el chupete se convertirá en un problema si dura un largo periodo de tiempo hasta el punto que afecte la erupción de los incisivos permanentes.

¿Cuándo deben preocuparse los padres por el hábito de succión de sus hijos?.

Normalmente, en un niño con el hábito de succión el odontopediatra estará vigilante para ver cómo es el desarrollo de los maxilares, así como la erupción de los dientes desde el punto de vista de las consecuencias nocivas que el hábito de succión pudiera ocasionar.

¿Qué debe hacerse para eliminar el hábito de succión en un niño?.

Muchos niños dejan de succionar por sí mismos pero algunos necesitan la ayuda de sus padres y del odontopediatra. Si el hábito ha perdurado, cuando el niño pueda comprender lo que se le dice respecto a los efectos negativos del hábito de succión, el odontopediatra le explicará los efectos nocivos del mismo y le animará a que deje el hábito. Esta información, que ha de contar con el apoyo de los padres, suele ser suficiente para que la gran mayoría de los niños deje el hábito. Si, finalmente, el paso anterior no diera los frutos deseados, el odontopediatra indicará la colocación de un aparato intraoral que evitará que el niño introduzca el dedo en la boca para chupárselo.

¿Son los chupetes más seguros que los dedos o los pulgares?.

El hábito de chupar dedos, pulgares o chupetes afecta de igual modo a los dientes y a los maxilares. Sin embargo, el hábito de chupar un chupete es más fácil de romper que si se trata de chuparse los dedos o los pulgares.

¿Qué debo usar para limpiar los dientes de mi bebé?.

Debe usarse un cepillo de dientes suave con cabezal pequeño, preferiblemente diseñado para niños pequeños. Su uso, dos veces al día durante dos minutos cada vez, ayudará a eliminar la placa bacteriana causante de la caries dental.



¿Cuándo he de llevar a mi niño al odontopediatra para su primera visita dental?

Siguiendo los protocolos e indicaciones de las asociaciones odontopediátricas más significativas, a nivel mundial, se recomienda que la primera revisión en la consulta del odontopediatra se haga, bien cuando el primer diente temporal o “de leche” haga erupción o bien, al cumplirse el primer aniversario del niño. Al respecto, la Sociedad Española de Odontopediatria recomienda que la primera visita dental al niño se haga, como muy tarde, al cumplir los dos años de edad.

¿Cuál es la diferencia entre un odontólogo generalista y un odontopediatra?

Los odontopediatras son los “pediatras” de la Odontología del mismo modo que existen los pediatras en Medicina. El odontopediatra certificado es un profesional que ha seguido un programa de formación postgraduada que le capacita para la provisión de los cuidados orales y tratamientos del colectivo infantil desde el nacimiento hasta el paso a adulto, más o menos sobre los 18 años, incluyendo a los niños con necesidades especiales.

¿Cómo puedo encontrar un odontopediatra en mi localidad?

Si en la página de inicio de la web de la Sociedad Española de Odontopediatria (www.odontologiapediatrica.com) hace “clic” en “¿Busca un odontopediatra?” accederá a un mapa de España con las divisiones por provincias. Si selecciona su provincia, fijándose en el código postal, podrá encontrar a los asociados que tenemos que estén más cercanos a su lugar de residencia.

Los dientes de leche o temporales ¿son tan importantes para mi hijo?

Muchos padres, por falta de información, piensan que ya que los dientes temporales, primarios o “de leche” se van a caer más adelante, no son importantes. Este es un gran error que, a veces, propicia la aparición de complicaciones muy importantes en la boca del niño. Los dientes temporales son importantes por varias razones:

1. Sirven para que el niño pueda masticar y alimentarse apropiadamente y crecer adecuadamente.
2. Sirven para que el niño aprenda a hablar y a pronunciar las letras correctamente.
3. Sirven para dar una imagen de armonía facial.
4. Sirven para mantener el espacio necesario para que, cuando sea el momento del recambio dentario, el diente permanente que va a salir tenga su espacio en la arcada dental.

Es por todo esto que es importantísimo mantener sanos los dientes temporales en la boca de nuestros niños y, si aparece la caries llevarlo al odontopediatra para su tratamiento. De esa manera se evitará la evolución de la caries, la destrucción del diente y la pérdida prematura del diente como consecuencia de una extracción.

¿Qué debo hacer si mi hijo tiene un dolor de dientes?

Hágale enjuagar un poco de suero salino o agua con sal para limpiar la cavidad oral y póngale un apósito frío sobre la mejilla si observa que está hinchada o enrojecida. Busque asistencia odontopediátrica tan pronto le sea posible.



¿Cómo puedo prevenir las caries del biberón?

1. Evite alimentar al niño hasta que se quede dormido y no ponga nada más que agua en su biberón de noche.
2. Lleve a su hijo, regularmente, al odontopediatra para que le controlen el estado de salud de sus dientes y sus encías.
3. Aprenda del odontopediatra la manera correcta de limpiar los dientes a su bebé y de cómo pasarle el hilo dental.

¿Cada cuánto he de llevar a mi hijo al odontopediatra?

Lo normal para todas las personas es que las revisiones se hagan cada seis meses y eso no excluye a los más pequeños. De todos modos, el odontopediatra indicará la frecuencia correcta para cada niño en función de las necesidades orales de cada cual.

¿Cuándo debo comenzar a usar la pasta de dientes con mi hijo?

Se recomienda comenzar a usar la pasta de dientes fluorada en los niños cuando estos tengan entre 2 y 3 años de edad. El odontopediatra le indicará la concentración de flúor adecuada y la cantidad que debe usar según las necesidades del niño. Hasta esa edad, los padres limpiarán las encías y los dientes de los niños usando una gasa húmeda o un dedal de silicona que hace las veces de cepillo dental y que se puede encontrar en las farmacias.

Ya que los niños no adquieren suficiente habilidad manual hasta los 7 años, aproximadamente, los padres deberán supervisar el cepillado diario; por un lado comprobando que la cantidad de pasta no exceda la indicada y, por otro, ayudando a los niños a cepillarse correctamente hasta los 7 años de edad.

¿Qué más debo saber del flúor y el cepillado dental?

El cepillado dental con pasta con flúor es lo más cercano al método ideal de salud pública, ya que su uso es práctico, barato, aprobado culturalmente y de gran alcance. Así pues, se debe informar a los padres de que para el cepillado de sus hijos más pequeños se utilice una cantidad de pasta de dientes que se podría definir como del tamaño de un “guisante” y que, además, los padres o quién ellos designen, deben supervisar el proceso de cepillado dental hasta, por lo menos, los 7 años de edad. En cuanto a la concentración de flúor, no hay suficiente evidencia de que una pasta de dientes con una concentración de flúor de 500ppm (partes por millón) o menos, tenga un efecto preventivo contra la caries.

No existe una evidencia consistente que indique cuánto tiempo debe durar el cepillado pero una recomendación muy común es que los dientes de los niños deben limpiarse, por lo menos dos veces al día, durante dos minutos cada vez y se debe indicar a los niños que escupan el exceso de pasta dentífrica y que no se aclaren la boca con agua después del cepillado, por lo menos, durante los 5 minutos siguientes. La vez más importante es por la noche. El cepillado de la noche debe ser la última cosa que haga el niño antes de irse a la cama. Debe evitarse comer después del cepillado y, si por despiste se hubiera comido algo, debería procederse a un nuevo cepillado.



Pueden usarse tanto los cepillos manuales como los eléctricos, con cabezales suaves y pequeños.

El cepillado diario con pasta de dientes fluorada:

1. Previene la caries
2. Aumentar la frecuencia del cepillado con pasta fluorada mejora la prevención de la caries.
3. La supervisión o ayuda del cepillado por parte de un adulto mejora la prevención de la caries.
4. Los dentífricos con mayor concentración de flúor son más efectivos para prevenir la caries que los de menor concentración.
5. El inicio del cepillado de los dientes antes del año de edad reduce la probabilidad de desarrollar caries.
6. En niños jóvenes (menores de 7 años) la ingestión de pasta dental fluorada se asocia con un mayor riesgo de presentar fluorosis dental.

¿Cuáles son las recomendaciones de la Academia Europea de Odontopediatría respecto al uso del flúor en la higiene dental diaria?.

Las recomendaciones de la EAPD para el uso de pasta de dientes con flúor son las siguientes:

1. Entre 6 meses y 2 años, dos veces al día con una pasta de dientes con 500ppm de flúor y la cantidad similar a un guisante.
2. Entre 2 y 6 años, dos veces al día con una pasta de dientes con entre 1.000 y 1.450 ppm de flúor y la cantidad similar a un guisante.
3. Por encima de 6 años, dos veces al día con una pasta de dientes con 1.450ppm de flúor y la cantidad de 1 – 2 cm.
4. El uso diario de pasta de dientes con flúor combinado con instrucciones sobre higiene oral se recomienda como la parte básica de cualquier programa de prevención de la caries además de otros métodos preventivos como el asesoramiento sobre dieta, uso de flúor tópico y selladores de fisuras, que también son importantes.
5. Cuando se usa pasta de dientes con flúor junto a otros medios de aporte de flúor, debe tenerse en cuenta el efecto acumulativo del flúor, sobretodo en niños menores de 6 años de edad.
6. Debe tenerse cuidado en asegurar que exista un equilibrio, maximizando el efecto protector del flúor y minimizando el riesgo de padecer fluorosis dental. Además, la evidencia científica disponible debe estar en equilibrio con la experiencia del odontopediatra y las preferencias de la familia.
7. Las recomendaciones antedichas pueden ser influenciadas, también, por los antecedentes de exposición al flúor así como por el nivel socioeconómico de la comunidad a la que se dirijan los planes preventivos.



¿Cómo sé que la dieta que doy a mis hijos no es cariogénica?.

Asegúrese que su hijo siga una dieta equilibrada incluyendo, cada día, una ración de frutas y vegetales, pan y cereales, leche y derivados lácteos y carne, pescado o huevos. Reduzca los azúcares y productos de bollería industrial con lo que ayudará a proteger los dientes de sus hijos contra la caries. Puede usted, también, preguntar a su odontopediatra para que le aconseje en la selección de alimentos no cariogénicos.

¿Para qué sirven los selladores dentales?.

Los selladores rellenan las grietas de las caras oclusales – las que mastican – de los dientes. Esta acción produce el efecto de impedir que los restos alimenticios rellenen estas grietas, provocando la aparición de cavidades que son la fase inicial del proceso de la caries dental. La aplicación es rápida y cómoda y tiene un muy alto efecto protector y preventivo.

¿Son seguros los rayos X dentales?.

Sí, lo son. Existe muy poco riesgo en los rayos X dentales. Los odontopediatras somos especialmente cuidadosos con los límites permitidos de radiación cuando exponemos un niño a los rayos X dentales. Se usan unos protectores de plomo para proteger las zonas sensibles de los niños y películas de alta velocidad para reducir el tiempo de exposición. Últimamente, la aparición de captadores digitales ha reducido, aún más, el periodo de exposición.

¿Cómo pueden los padres ayudar a prevenir la caries dental?.

Colaborando en el establecimiento del **“hogar dental”**.

El “hogar dental” es un concepto de enfoque de la prevención de las enfermedades dentales que engloba a todos los adultos que están alrededor del niño, desde sus padres hasta su odontopediatra, pasando por los familiares más cercanos, maestros, cuidadores, etc...

Los padres deben llevar al niño al odontopediatra regularmente desde el inicio de la erupción de sus dientes. El odontopediatra, en función del estado de la boca del niño, establecerá un programa específico de limpieza para el niño, con indicaciones de supervisión a los padres y adultos próximos. Esta rutina de cuidados en casa, si se hace siguiendo un programa de visitas regulares de control dental y una dieta equilibrada, servirá para que su hijo tenga unos hábitos saludables de por vida.

