

¿Por qué es importante tener unos dientes sanos?.

¿Por qué te interesa cuidarte los dientes? Si te cuidas los dientes, ayudarás a prevenir la formación de la **placa dental**, que es una capa muy fina que se pega a los dientes. Tal vez no te preocupe demasiado el hecho de tener placa dental, pero el problema es que es muy pegajosa y actúa como un imán para las **bacterias** y el azúcar.



Como las hormigas en un picnic, las bacterias se enloquecen por el azúcar que tienes en los dientes y lo descomponen en ácidos que destrozan el esmalte dental, provocando la formación de unos agujeros en los dientes denominados caries. La placa dental también provoca **gingivitis**, una enfermedad en la que las encías se enrojecen, inflaman y duelen. Las encías son el tejido rosa y blando que tienes en la boca y que sujeta los dientes.

Si no te cuidas los dientes, no tardarás mucho en tener caries y dolor de encías. Lo pasarás mal al comer y, desde luego, no te apetecerá mucho sonreír.

Antes de que se inventara la pasta de dientes.

Tenemos una gran suerte de saber tanto sobre cómo cuidarnos los dientes. Antiguamente, cuando la gente se hacía mayor, se le iban cayendo los dientes a trozos, lo que era muy doloroso. Para librarse del dolor de dientes, se los tenían que sacar. Al final, la gente aprendió que era importante lavarse los dientes, pero todavía no se había inventado la pasta de dientes. Mientras te lavas los dientes con tu pasta de dientes con sabor a menta fresca, piensa en las cosas que utilizaba antes la gente para lavarse los dientes:

- tiza o carbón en polvo
- zumo de limón
- ceniza (ya sabes, lo que queda tras un incendio)
- una mezcla de tabaco y miel.

No fue hasta hace unos 100 años que se inventó una especie de crema con sabor a menta para lavarse los dientes: la pasta de dientes. El tubo de pasta de dientes no tardaría mucho en inventarse, lo que permitió a la gente poner fácilmente la pasta en el cepillo de dientes. La conducta de lavarse los dientes se popularizó durante la segunda guerra mundial. El ejército de EE.UU. daba cepillos y pasta de dientes a los soldados, y éstos se lavaban los dientes dos veces al día. En aquel entonces, los tubos de pasta de dientes se fabricaban con metal; los de hoy son de plástico blando ¡y mucho más fáciles de manipular!

Hoy en día hay muchas pastas de dientes entre las que elegir, con multitud de colores y sabores, y hay marcas especialmente fabricadas para niños. Las personas que tienen los dientes bonitos anuncian pastas de dientes por televisión y en las revistas. A la hora de elegir una pasta de dientes, asegúrate de que contiene flúor; el flúor fortalece los dientes y los protege de las caries.

Para lavarte los dientes, no necesitas mucha pasta: con un poco de pasta, del tamaño de un guisante, basta. No es una buena idea tragarse la pasta, de modo que asegúrate de escupir bien la boca después de cepillarte los dientes.

¿Cómo debo cuidar los dientes de mi hijo?

Comience aun antes de que los dientes le hayan salido. Usted puede habituarse a limpiar las encías de su bebé con una toallita suave húmeda después de que su bebé se alimente. Cuando los dientes aparezcan, comience a usar un cepillo de dientes para niños de cerdas suaves dos veces al día. En niños en edad preescolar use un poquito de crema dental con fluoruro. No cubra el cepillo con crema dental, el tamaño de un grano de arroz es suficiente. Los niños pequeños tienden a tragar la mayor parte de la crema dental y la ingestión de demasiada crema con fluoruro puede ocasionar manchas permanente en sus dientes.

¿Y con respecto a usar tabletas de fluoruro?

No se recomienda más la prescripción de tabletas de flúor para uso ambulatorio o domiciliario por la gravedad de las consecuencias que pueden acontecer si no se usan correctamente.

¿La dieta tiene una influencia importante en los dientes de mi niño?

Sí. El viejo adagio de evitar los dulces, las comidas pegajosas y los bocadillos o refrigerios entre comidas es un buen consejo. La saliva en la boca puede limpiar los

dientes pero necesita tiempo para actuar. Un niño que continuamente toma bocadillos durante el día nunca le da oportunidad a la saliva para limpiar los dientes.

La leche y zumos tomados a partir de biberones pueden crear problemas especiales. Cuando el líquido de la botella permanece en contacto con los dientes durante un tiempo muy largo se forman caries en los dientes rápidamente. Nunca acueste a un niño con un biberón a menos que éste contenga solamente agua. No permita que su niño camine de día de un lado a otro con un biberón y, a partir del año de vida, enséñele a usar una taza cuando quiera beber.

¿La salida de los dientes hace que el niño se enferme?

No. Cuando los dientes salen a través de las encías el niño puede sentir un poco de dolor y estar algo malhumorado. A algunos niños les gusta chupar un objeto firme o que le froten las encías con un dedo. La salida de los dientes aparentemente no causa fiebre, erupción cutánea leve ("rash"), diarrea u otras enfermedades. Si su bebé tiene alguno de estos síntomas hable acerca de esto con su odontopediatra.

¿Chuparse el dedo gordo es malo para mi niño?

Es normal que los niños se chupen el dedo gordo, los dedos o un chupete. Muchos niños suelen dejar este hábito por sí solos sin que esto haga daño alguno a sus dientes. Si su niño todavía tiene el hábito de chupar después de los 2 años informe a su odontopediatra, quién podrá fijarse bien si hay algún problema a medida que los dientes se desarrollan.

¿Cuándo debo comenzar a llevar a mi niño al odontopediatra?

A los odontopediatras u odontólogos pediátricos les gusta que la primera visita sea alrededor del primer cumpleaños del niño. Esto le da al odontopediatra la oportunidad de fijarse si hay problemas en la boca del niño y es una buena ocasión para repasar consejos importantes con respecto a la dieta, biberones, cepillado de los dientes y uso del flúor. También le ayuda a su hijo a sentirse cómodo con la oficina del odontopediatra y a comenzar una rutina de chequeos dentales regulares que deberán repetirse cada 6 meses a lo largo de la vida de la persona; al principio con el odontopediatra y en la edad adulta con el odontólogo.