

# GUÍA DE SALUD BUCODENTAL PARA PADRES Y MADRES



LOS CUIDADOS  
tu sonrisa  
refleja  
tu salud

## DE LA BOCA



Región de Murcia  
Consejería de Sanidad y Consumo  
Dirección General de Salud Pública  
Consejería de Educación y Cultura  
Dirección General de Formación Profesional,  
Innovación y Atención a la Diversidad



PROGRAMA DE  
EDUCACIÓN  
PARA LA SALUD  
EN LA ESCUELA



programa  
de **salud**  
**bucodental**  
*infantil*



# GUÍA DE SALUD BUCODENTAL PARA PADRES Y MADRES

LOS CUIDADOS  
DE LA BOCA

tu sonrisa refleja tu salud

5	● ¿Cuándo salen los dientes?
5	● ¿Cuándo se cambian los dientes de “leche” por los permanentes?
6	● Enfermedades y alteraciones más frecuentes.
7	● ¿Qué es la caries dental?.
7	● ¿Por qué se produce la caries?
7	● ¿Pueden tener caries los niños pequeños?
7	● ¿Qué es la enfermedad periodontal?
7	● ¿Cómo prevenir la caries y la enfermedad periodontal?
8	● ¿Por qué se produce la enfermedad periodontal?
8	● ¿Es útil el flúor para prevenir la caries?
8	● ¿Cuándo hay que cepillarse los dientes?
9	● ¿A partir de qué edad se deben cepillar los dientes?
9	● ¿Cómo se cepillan los dientes?
10	● ¿Qué cepillo se debe utilizar?
10	● ¿Qué pasta dental se debe utilizar?
10	● ¿Qué es la fluoración tópica?

Edita: © **Consejería de Sanidad y Consumo**  
**Dirección General de Salud Pública**  
**Servicio de Promoción y Educación Para la Salud.**  
**Servicio de Prevención y Protección de la Salud.**

Imprime: **Guillén Mira, S.L.**  
Dep. Legal: **MU-315-2003**

**3.ª Edición - 50.000 ejemplares**  
**Febrero - 2003**

- 11 ● ¿Qué es la seda dental?
- 11 ● ¿Cómo se debe utilizar la seda dental?
- 11 ● ¿Qué son los selladores de fisuras?
- 12 ● ¿Cuándo deben de aplicarse los selladores?
- 12 ● ¿Cuánto tiempo permanecen los selladores?
- 12 ● ¿Qué hay que comer para prevenir las enfermedades bucodentales?
- 13 ● ¿Qué alimentos son más recomendables para la salud bucodental?
- 14 ● ¿Qué alimentos hay que evitar?
- 14 ● ¿Qué hay que hacer si se come entre horas?
- 15 ● ¿Por qué hay que visitar periódicamente al odontólogo?
- 15 ● ¿Cada cuánto tiempo?
- 16 ● ¿Qué otras enfermedades bucodentales son frecuentes en los niños?
- 16 ● ¿Qué es la maloclusión dental?
- 16 ● ¿Cómo se previene la maloclusión dental?
- 17 ● ¿Qué es la ortodoncia?
- 17 ● ¿Qué medidas higiénicas necesita la ortodoncia?
- 18 ● ¿Qué son los traumatismos dentales?
- 18 ● ¿Cómo se previenen los traumatismos dentales?
- 19 ● ¿Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos a mantener una buena salud bucodental?

## ¿CUÁNDO SALEN LOS DIENTES?

Los dientes de “leche” o temporales hacen erupción hacia los 6 meses de edad. Los 20 dientes ya han aparecido en la boca para cuando el niño tiene 3 años.



## ¿CUÁNDO SE CAMBIAN LOS DIENTES DE "LECHE" POR LOS PERMANENTES?

El recambio de los dientes se hace por fases: entre los 6-8 años y entre los 10-12 años. Un hecho importante es la aparición, a los 6 años, del primer molar permanente, que erupciona por detrás de las muelas de “leche”. Al no hacer caer ningún diente, su salida puede pasar desapercibida y confundir a muchos padres que piensan que debe ser reemplazada cuando el niño sea mayor. Esta muela es muy importante, pues es la que con más frecuencia sufre caries, fundamentalmente en los primeros meses después de su aparición.



## ENFERMEDADES Y ALTERACIONES Más FRECUENTES

Entre las enfermedades más frecuentes que afectan la boca, y de más fácil prevención, destacan la **caries dental** y la **enfermedad periodontal**. Sus principales consecuencias pueden ser:

- **A nivel local:** dolor, inflamación, infección y pérdida del diente.
- **A nivel general:** problemas gastro-intestinales, dolor de cabeza, malestar general y fiebre que puede evolucionar hacia una situación más grave como una infección generalizada.



Otras alteraciones, particularmente frecuentes en los niños, son:

### -Los traumatismos dentales:

Los golpes pueden producir lesiones o la caída del diente.

- **La maloclusión dental:** Cuando los dientes están en una posición inadecuada, se produce un ajuste incorrecto al cerrar la boca. Con el tiempo, puede originar dolores de cabeza y de las articulaciones de la mandíbula.

Por otra parte, la presencia de estas enfermedades o alteraciones dificultan, de manera importante, la masticación e incluso la pronunciación.

Por tanto, la finalidad de esta guía es informar a los padres sobre las medidas higiénicas a adoptar para prevenir estas enfermedades, y ayudarles a mantener una buena **salud bucodental**, tanto en ellos como en sus hijos.

## ¿Qué ES LA CARIES DENTAL?

La caries dental es una enfermedad infecciosa, que no se cura espontáneamente, sino que da lugar a una destrucción progresiva e irreversible del diente.



## ¿POR Qué SE PRODUCE LA CARIES?

Al comer se depositan entre los dientes restos de alimentos. Estos contienen azúcares que, unidos con las bacterias de la boca, producen ácidos. Si estos ácidos no son eliminados con el cepillo de los dientes, terminan poco a poco por destruirlos.

## ¿PUEDEN TENER CARIES LOS NIÑOS PEQUEÑOS?

Los dientes de “leche” pueden sufrir caries igual que los del adulto. Es más, por las características propias de los dientes de “leche”, una vez se inicia la caries, ésta tiene un avance más rápido y afecta al tejido nervioso del diente más deprisa que en el adulto.



## ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD PERIODONTAL?

La enfermedad periodontal es una retracción de la encía que se caracteriza, en un primer momento, por una inflamación con enrojecimiento e hinchazón. Posteriormente, evoluciona produciendo la movilidad del diente, pudiendo ocasionar su caída

## ¿CÓMO PREVENIR LA CARIES Y LA ENFERMEDAD PERIODONTAL?

Para prevenir la caries y la enfermedad periodontal, hay que seguir las siguientes medidas higiénicas :

- 1 Cepillar los dientes con pasta dental fluorada.
- 2 Utilizar la seda dental.
- 3 Tener una dieta adecuada.
- 4 Visitar periódicamente al odontólogo.

## ¿POR QUÉ SE PRODUCE LA ENFERMEDAD PERIODONTAL?

Al no cepillarse los dientes, se deposita en la boca una película transparente, formada por algunas bacterias con restos de alimentos, produciendo una inflamación y a consecuencia de ella, una retracción de las encías.

## ¿ES ÚTIL EL FLÚOR PARA PREVENIR LA CARIES?

Sí, sin ningún género de dudas. Desde hace más de 50 años se ha demostrado la utilidad del flúor, en sus diversas modalidades de aplicación, en reducir la caries.



## ¿CUANDO HAY QUE CEPILLARSE LOS DIENTES?

Los dientes se cepillan **después de cada comida** y especialmente **después de la cena**.

Por la noche se tiene menos cantidad de saliva en la boca que de día, permaneciendo los alimentos en contacto con los dientes durante un tiempo más largo. De esta forma puede iniciarse el proceso de la caries o la

enfermedad periodontal. La **duración del cepillado** debe ser, al menos, de **dos minutos**.

## ¿A PARTIR DE QUÉ EDAD SE DEBEN CEPILLAR LOS DIENTES?

La edad más adecuada para que los niños aprendan a cepillarse los dientes es a los **3 años**. No obstante, a partir de 1 año y medio, se puede dar al niño un cepillo de dientes de tamaño pequeño para que vaya familiarizándose con él. Al ver a los padres cepillarse los dientes, intenta imitarlos y poco a poco, va adquiriendo habilidades para hacerlo por sí mismo.



YA HE CUMPLIDO  
TRES AÑOS

## ¿CÓMO SE CEPILLAN LOS DIENTES?



Aunque existen varias técnicas se recomienda la técnica de barrido horizontal, es la más fácil de aprender por los niños. Consiste en cepillar todas las superficies dentales (caras internas y externas) con

**movimientos horizontales muy cortos**

(de atrás hacia delante), y de suave presión

para eliminar los restos de alimentos. Los niños pequeños deben de ser ayudados y controlados por sus padres.

## ¿QUÉ CEPILLO SE DEBE UTILIZAR?

Se debe utilizar un **cepillo pequeño** (2,5 cm para adultos y 1,5 cm para los niños), para que pueda llegar a todas las partes del diente.



## ¿QUÉ ES LA FLUORACIÓN TÓPICA?

Consiste en la aplicación, por parte del profesional, de flúor en forma de geles o de barnices, en aquellos niños con mayor tendencia a desarrollar caries. Se aplica con cubetas desechables cada cierto tiempo.

## ¿QUÉ PASTA DENTAL SE DEBE UTILIZAR?

Se debe utilizar una **pasta dental fluorada**, porque el flúor refuerza el esmalte de los dientes. Esto no significa que cuanto más flúor contenga la pasta, ésta sea mejor. En realidad basta con pastas que tengan un contenido igual o menor a 1 miligramo de flúor por gramo de pasta (consulte las etiquetas).

Sin embargo, si el niño es menor de 6 años puede tragarse la pasta dental, siendo contraproducente la ingesta de gran cantidad de flúor. Es recomendable que el niño use una pasta de las mencionadas anteriormente, pero en cantidad no superior al tamaño de un guisante.



## ¿QUÉ ES LA SEDA DENTAL?

Es un **hilo de seda** que se utiliza para la higiene de la boca.

Existen dos tipos diferentes:

- Seda dental sin cera.
- Seda dental con cera.

Los resultados obtenidos con una u otra son iguales, por tanto, se puede escoger la más económica.

## ¿CÓMO SE DEBE UTILIZAR LA SEDA DENTAL?

La **seda se introduce entre los dientes**, apoyando el hilo sobre ellos (jamás sobre la encía para no lesionarla), y se va extrayendo con movimientos de vaivén, arrastrando consigo los restos de alimentos.



## ¿QUÉ SON LOS SELLADORES DE FISURAS?

Los selladores son una forma segura e indolora de proteger los dientes de sus hijos de la caries dental. El sellador es un revestimiento protector plástico que se aplica a la superficie de mordida de los dientes posteriores y que forma un escudo de protección que evita que la comida y las bacterias entren en las pequeñas cavidades de los dientes y ocasionen caries. No son un empaste, pues es un tratamiento preventivo que se aplica cuando el diente está sano.



## ¿CUÁNDO DEBEN DE APLICARSE LOS SELLADORES?

Los selladores se aplican tan pronto como las muelas permanentes comienzan a aparecer. Generalmente entre los 6 y los 12 años. Su aplicación no precisa de anestesia.

## ¿CUÁNTO TIEMPO PERMANECEN LOS SELLADORES?

Los selladores duran muchos años, pero el dentista deberá comprobarlos periódicamente para asegurarse que el sellador está intacto, ya que se puede desgastar con el tiempo. En ese caso se puede reemplazar.

## ¿QUÉ HAY QUE COMER PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES BUCODENTALES?

Para prevenir las enfermedades bucodentales hay que **evitar ciertos alimentos azucarados** que perjudican la salud de la boca. Esto no significa que los azúcares, en general, sean malos para nuestra salud. En realidad el azúcar es necesario para nuestro organismo. Sin embargo, el azúcar puede entrar de dos formas en nuestra dieta:

-Algunos alimentos contienen azúcares de forma natural, como la fruta fresca. Estos, aportan los nutrientes necesarios para nuestro organismo sin producir caries.

-Otros alimentos, sin embargo, no contienen azúcar de forma natural, sino que se les ha añadido durante su elaboración, como los caramelos. Estos, no contribuyen al buen estado de salud, y pueden producir caries.

## ¿QUÉ ALIMENTOS SON LOS MÁS RECOMENDABLES PARA LA SALUD BUCODENTAL?

- Carnes, pescados y huevos.
- Leche, yogurt y queso.
- Patatas.
- Legumbres: habichuelas, garbanzos y lentejas.
- Frutos secos: almendras, avellanas, pistachos.
- Hortalizas y verduras: zanahoria, tomate, lechuga, coliflor...
- Frutas: Manzana, pera, naranja... La fruta debe consumirse fresca o en forma de zumo natural sin endulzar (Recordar que los zumos y néctares de frutas preparados industrialmente suelen contener gran cantidad de azúcar).
- Pan y cereales: Pan de trigo integral; Copos de trigo o de maíz con leche; Arroz y preparados de harina integral.





## ¿QUÉ ALIMENTOS HAY QUE EVITAR?

### -Frutas:

Frutas secas, como dátiles, higos, pasas.

Frutas cocidas en almíbar o enlatadas.  
Mermeladas y confituras.

### -Azúcar y dulces:

Pasteles, bollería, churros.

Turrone, chocolate, caramelos, chicles con azúcar, helados.

Miel, etc.

### -Bebidas que contienen azúcar en solución:

Leche condensada, azucarada, chocolateada.

“Bebidas refrescantes” como colas y otros refrescos industriales con aditivos de azúcar.



## ¿QUÉ HAY QUE HACER SI SE COME ENTRE HORAS?

Si se come entre horas hay que **cepillarse los dientes inmediatamente después**. Si no se tiene en ese momento los utensilios necesarios (cepillo de dientes y pasta dental), se debe enjuagar la boca con agua, para eliminar los restos de alimentos.

## ¿POR QUÉ HAY QUE VISITAR PERIÓDICAMENTE AL ODONTÓLOGO?

Hay que visitar periódicamente al odontólogo porque **él puede diagnosticar cualquier anomalía y corregirla antes de que se desarrolle**.

Así se evitarán molestias, complicaciones y disminuirán los gastos que se elevan, una vez que la enfermedad bucodental se ha desarrollado.



## ¿CADA CUÁNTO TIEMPO?

Por lo menos **una vez al año** para poder prevenir cualquier enfermedad, y siempre que el niño presente dolor o inflamación localizada en un diente o encía.

## ¿QUÉ OTRAS ENFERMEDADES BUCODENTALES SON FRECUENTES EN LOS NIÑOS?

Otras enfermedades bucodentales frecuentes en los niños son:

- La maloclusión dental
- Los traumatismos dentales.



### ¿QUÉ ES LA MALOCLUSIÓN DENTAL?

Es la **posición inadecuada de los dientes** que produce un ajuste incorrecto de la mandíbula al cerrar la boca. Además de resultar poco estético, ésto ocasiona un defecto de la masticación, pudiendo originar con el tiempo, dolores de cabeza y de las articulaciones de la mandíbula.

### ¿CÓMO SE PREVIENE LA MALOCLUSIÓN DENTAL?

Para prevenir la maloclusión dental, hay que evitar:

- El uso prolongado del chupete o biberón.
- El hábito de chuparse el dedo, de morderse el labio inferior, o de empujar con la lengua los dientes hacia delante.

## ¿QUÉ ES LA ORTODONCIA?

Es la parte de la odontología que se dedica a la prevención, diagnóstico y tratamiento de la posición inadecuada de los dientes. Este tratamiento consiste en la aplicación de un aparato para:

- Corregir posiciones dentales como apiñamientos, entrecruzamientos, ...
- Corregir alteraciones funcionales del aparato locomotor (dolor de espalda, cuello, oídos, jaquecas,...)

Estas correcciones dentarias se pueden realizar para aliviar síntomas anteriormente descritos y/o por estética.



### ¿QUÉ MEDIDAS HIGIÉNICAS NECESITA LA ORTODONCIA?

En los tratamientos con ortodoncia, la higiene de la boca ha de ser diaria, cepillando minuciosamente los dientes y aparato después de cada comida, insistiendo en las zonas huecas y de difícil acceso.

## ¿QUÉ SON LOS TRAUMATISMOS DENTALES?

Son **lesiones de los dientes o de la boca** producidas por una acción violenta sobre la cavidad bucal, pudiendo ocasionar la pérdida de uno o varios dientes.

## ¿CÓMO SE PREVIENEN LOS TRAUMATISMOS DENTALES?

Los traumatismos dentales se previenen:

- Evitando los juegos violentos que puedan causar algún golpe en la boca.
- Evitando abrir botellas, partir nueces, almendras, etc. con los dientes.



## ¿CÓMO PUEDEN LOS PADRES AYUDAR A SUS HIJOS A MANTENER UNA BUENA SALUD BUCODENTAL?

Los padres pueden ayudar a sus hijos:

**-Participando con ellos en los cuidados de higiene bucodental.** Los niños en su proceso de aprendizaje tienden a imitar a los padres, además, las tareas que se realizan en grupo le son más gratificantes para el niño, y disfrutará más cuidando de su higiene dental.

**-Evitando que el niño consuma alimentos azucarados** como caramelos, chicles con azúcar, etc...

**-Para evitar que el niño desarrolle el gusto por los alimentos dulces.** Cuando es pequeño, no se debe introducir el chupete en azúcar o en miel, ni añadir azúcar a la leche, la papilla o el yogur.

**-Motivando al niño para que sustituya los caramelos, bollos y dulces por otros alimentos más nutritivos** que no perjudiquen los dientes.



