SALUD ORAL
TEMAS DE DISCUSIÓN Y MITOS

Para el personal del programa de visitas a familias y WIC

Información general

- Las caries (también conocidas como deterioro del diente o caries dentales) y las enfermedades de las encías son causadas por la bacteria de la boca y se pueden prevenir con una buena higiene, dieta y atención dental periódica
- Prevenir las caries y las enfermedades de las encías con visitas tempranas y regulares ahorra dinero al eliminar la necesidad de tratamientos dentales costosos en el futuro
    - Cepillarse los dientes con pasta con fluoruro y usar el hilo dental dos veces por día
    - Limitar las bebidas azucaradas (jugo, gaseosas, bebidas deportivas) y refrigerios pegajosos y dulces
    - Programar reconocimientos dentales cada 6 meses (o con mayor frecuencia si lo recomienda un dentista)

Embarazo

- La atención dental (incluye exámenes, limpiezas y radiografías con protección) es segura durante el embarazo y se la recomienda.
- Los problemas no atendidos pueden causar problemas de salud a la madre y el bebé
- Los dientes pueden debilitarse debido a la acidez o vómitos relacionados con las náuseas del embarazo.
    - Enjuagarse con agua, enjuague bucal o enjuague con fluoruro inmediatamente después de vomitar
    - Esperar 10 a 15 minutos para cepillarse después de vomitar porque el esmalte es más débil durante dicho período de tiempo debido al ataque reciente con ácido y se puede dañar con el cepillado

Bebés/niños pequeños

- La limpieza dental durante el embarazo puede reducir la bacteria en la boca de la mamá
- Una boca saludable de la mamá creará una boca saludable en el bebé
- La bacteria que causa las caries puede contagiarse de la mamá al bebé
    - Evitar compartir utensilios, limpiar chupetes en su propia boca y besar a su bebé en la boca
- Se deben cepillar los dientes con una pasta dental con fluoruro dos veces por día usando un cepillo de cerdas blandas ni bien aparezca el primer diente
    - Usar pasta dental para un bebé del tamaño de un grano de arroz
    - Antes de que salgan los dientes, limpiar la boca del bebé con un trapo suave después de darle de comer
    - Evitar los biberones a la hora de irse a dormir o de hacer la siesta con bebidas dulces o leche (darle agua solamente)
- Se recomienda que la primera visita del bebé al dentista ocurra antes del primer año
- Los exámenes dentales son similares a un reconocimiento del pediatra
- En la primera visita, el dentista conversará sobre cómo mantener sanos los dientes del bebé (evitar hábitos malos antes de que comiencen) y mirará el interior de la boca del bebé para ver si hay indicaciones tempranas de caries
    - Si lo desea, ponga a su bebé en su falda durante el examen

Niños

- La salud de los dientes de leche puede afectar la salud de los dientes adultos
- Un reconocimiento dental periódico cada 6 meses es importante para prevenir e identificar las primeras indicaciones de una enfermedad
- Los niños de 2 a 6 años deben cepillarse los dientes con una pasta dental con fluoruro con un cepillo de cerdas blandas y usar el hilo dental dos veces por día
    - Use pasta dental para un niño de 2 a 6 años del tamaño de una arveja
    - Cepille los dientes de su niño hasta los 7 u 8 años de edad
    - Limite el consumo de leche y jugo a la hora de comer, use agua solamente en vasos con pajilla y para viajes
    - Cepille los dientes después de consumir comidas dulces

MITOS COMUNES sobre la salud oral infantil y prenatal

Mito: Estar embarazada no tiene nada que ver con el dentista porque estar embarazada no afecta a su boca.

Realidad: *Es importante que su dentista e higienista sepan que está embarazada o trata de quedar embarazada. Las mujeres embarazadas corren un riesgo más alto de sufrir ciertas condiciones orales. Estas condiciones incluyen enfermedades en las encías, también conocidas como "gingivitis del embarazo" y crecimientos en la boca llamados "tumores del embarazo". Ambas condiciones se pueden tratar, por lo tanto tenga la seguridad de visitar a su dentista.*

Mito: Las mujeres embarazadas deberían evitar visitar al dentista hasta después del parto.

Realidad: *El mejor momento para visitar al dentista para hacerse una limpieza y reconocimiento es* **antes** *de quedar embarazada para asegurar una boca saludable. Un aumento en las hormonas es común durante el embarazo y este aumento puede causar inflamación de los vasos sanguíneos en los tejidos de las encías. Esto lleva a la "gingivitis del embarazo" en la que las encías están inflamadas y sangran con facilidad. Esto usualmente desaparece después del embarazo.*

Mito: Las mujeres embarazadas deben evitar la atención dental, especialmente las radiografías

Realidad: *Si usted está embarazada, corre un riesgo más alto de sufrir una enfermedad en las encías, por lo tanto, tenga la seguridad de visitar periódicamente a su dentista para hacerse limpiezas de rutina, exámenes y cualquier otro tratamiento necesario. Ignorar su atención dental podría afectar a su embarazo y a su salud dental. Las radiografías dentales también se consideran seguras durante el embarazo por el Congreso Norteamericano de Obstétrica y Ginecología (ACOG por sus siglas en inglés) y la Asociación Odontológica Norteamericana (ADA por sus siglas en inglés). Las radiografías pueden ser esenciales en la detección de serios problemas, tales como caries ocultas, pérdida de hueso y pulpa dental inflamada.*

Mito: ***Las mujeres pierden un diente por cada niño al que dan vida.***

Realidad: *A pesar de que es más un cuento viejo que un mito, esto no es verdad. Los cambios hormonales mientras está embarazada pueden causar la gingivitis (encías inflamadas o sangrantes). La pérdida de dientes es menos factible si usted se cepilla los dientes dos veces por día y visita al dentista cada 6 meses.*

Mito: El embarazo hace que salga calcio de sus dientes.

Realidad: *El feto no obtiene calcio de los dientes de la madre. Este mito posiblemente se originó porque las mujeres embarazadas enfrentan un riesgo más alto de caries dentales. El embarazo es un momento crítico para consumir calcio; este nutriente esencial ayuda al feto que crece a desarrollarse correctamente y reduce su propio riesgo de osteoporosis (pérdida ósea) más adelante en la vida.*

Mito: La náusea de la mañana es poco placentera pero no causa daño.

Realidad: *Vomitar repetidamente puede causar serios daños a sus dientes. El contacto con el ácido estomacal disuelve el esmalte dental, debilitando la defensa de los dientes contra las caries.*

Mito: Cepíllese los dientes inmediatamente después del vómito.

Realidad: *Cuando ocurre el vómito, los ácidos gástricos del estómago ingresan a la boca. Los dientes no fueron diseñados para soportar los ácidos gástricos, lo que puede erosionar el esmalte de los dientes. Esto puede llevar a sensibilidad, caries y fracturas. Cepillarse inmediatamente después del vómito puede erosionar aún más el esmalte vulnerable. En cambio, trate de enjuagarse con agua limpia o un enjuague bucal con fluoruro después de vomitar. Luego, después de 15 minutos, cepíllese con pasta dental que contenga fluoruro.*

Mito: Los niños no necesitan visitar al dentista hasta cumplir los tres años.

Realidad: *Un cuidado apropiado de los dientes de leche es muy importante, ya que ayudan a masticar, ayudan a aprender a hablar y llevan a un desarrollo correcto de los dientes permanentes al crear el espacio para ellos. La Academia Norteamericana de Odontología Pediátrica (AAPD por sus siglas en inglés), la Asociación Odontológica Norteamericana (ADA por sus siglas en inglés) y la Academia Norteamericana de Pediatría todas recomiendan una visita dental a los niños antes de cumplir el primer año. Los dientes de leche son vulnerables a las caries desde que aparecen, incluso tan temprano como a los 6 meses de edad.*