

## Los Padres: papel clave en la prevención de la boca

**Dr. José Ignacio Zalba Elizari**  
Dentista. Especialista en Programas de Prevención para la salud buco-dental (UCM)

**Como padres tenemos que tomar conciencia de la salud de la boca y de los dientes de nuestros hijos. Si somos un buen ejemplo en el cuidado de la boca, los niños estarán motivados en el cuidado de la propia. No hay que esperar a un desastre, ahora es el momento de empezar, ya que, aunque nunca es tarde cuanto antes empezamos mejor.**

La mayoría de los niños nacen con unos dientes sanos y fuertes, pero según avanza la edad, se van alejando de los cuidados adecuados, la higiene y de una alimentación equilibrada, lo que incide decisivamente en su salud buco-dental. La boca necesita de un correcto mantenimiento, que es diferente en cada individuo donde influyen sus circunstancias.

### ¿A qué edad hay que empezar a lavar los dientes?

Lo más pronto posible. Comience desde el nacimiento, limpiando las encías de su bebé con una gasa húmeda. Tan pronto los dientes aparezcan empiece a limpiarlos, estos pueden comenzar a enfermar (caries), sobre todo en niños de alto riesgo. Apenas salga el primer diente, cepíllelo usando un cepillo de cerdas suaves y sin pasta, preferiblemente antes de ponerlo a dormir. Los dientes sanos deben ser todos del mismo color. Si ve manchas en los dientes del niño, llévelo a su dentista.

### ¿A partir de qué edad pueden los niños cepillarse sus dientes solitos?

Desde que el primer diente erupciona hasta los 6 años de edad el cepillado debe ser realizado por alguno de sus padres, especialmente antes que el pequeño se acueste a dormir. Después de los 6 años de edad el niño debe

cepillarse solito para que desarrolle hábito y destreza y, debe ser repasado por los padres. Ya después de los 8-10 años, la responsabilidad de la limpieza recae totalmente en el niño y sólo se revisará su correcta realización.

### ¿Cuándo realizar la primera visita a la clínica dental?

Cerca del primer cumpleaños de su bebé, llame a su dentista y pregúntele cuándo debe acudir para una primera visita. Usualmente es recomendable ver a un niño entre las edades de 1 y 2 años. Durante la primera visita el dentista hará una revisión de los dientes de su bebé, y se aconsejará sobre el mejor cuidado de su salud oral. Detectar a tiempo malos hábitos que dañan sus dientes para abandonarlos antes de que provoquen un problema y enseñarles a adoptar unas medidas de higiene adecuadas. Lo ideal es que esta primera visita nunca tenga que ser de urgencia.

### ¿Los dientes de leche, hay que arreglarlos?

Los dientes de leche no sólo hay que cuidarlos por motivos estéticos, sino que guardan el espacio a los dientes permanentes que saldrán después, también para masticar bien la comida, hablar correctamente funciones muy importantes en esta etapa de la vida y que cualquier problema dental puede alterar. Los dientes de leche se carían más rápidamente que los permanentes, debido a que los nervios de los dientes temporales son proporcionalmente mayores que los de los dientes permanentes; por su parte, las capas que protegen al nervio, llamadas esmalte y dentina, son más delgadas en los temporales que en los permanentes. Una caries es un foco infeccioso (cavidad llena de bacterias) que aumenta el riesgo de con-

taminar otro diente, como si mantenemos una manzana podrida en un cesto aumenta el riesgo de que se estropeen las demás. Lo que significa que si tenemos caries en los dientes de leche tendremos caries en los definitivos.

### ¿Debo dejar comer dulces a mi hijo?

Los dulces se relacionan directamente con la caries dental. Sin embargo, es muy difícil eliminarlos totalmente de la dieta diaria del niño. Lo que produce la caries, no es tanto la cantidad de dulces sino la frecuencia con que se comen los dulces, una buena estrategia es limitarlos a un día a la semana, sobre todo en aquellos niños a los que ya se les ha hecho un empaste. Es importante lavarle los dientes después del consumo de dulces. Debe tratarse de sustituir los dulces por alimentos más sanos, como son las frutas, verduras, queso, nueces, bocadillos de chorizo, jamón etc. Recordemos también evitar sobretodo los dulces que tienen consistencia pegajosa (chocolate, mermeladas,...), dado que permanecen más tiempo pegados a los dientes y favorecen el crecimiento de bacterias y con ellas la placa dental que produce la caries.

### ¿Cómo motivar a los hijos en el cuidado de la boca?

Generalmente en estos grupos de edad suelen ser un poco perezosos con el cepillado de la boca, algo más los chicos que las chicas. Ellas son más sensibles a tener una boca bonita y limpia, y se les anima fácilmente diciéndoles que van a tener una sonrisa bonita, ya que, les parece más femenino. En el caso de los chicos cuesta más porque incluso pueden considerar una boca más descuidada como un signo masculino. Hay que hacerles entender la necesidad de prevenir problemas, pero si aun así no se cuidan, una

buen estrategia es explicarles que la boca es una fuente de energía, que si tienen bien cuidada la boca y respiran bien tendrán más fuerza y energía para ganar los partidos de fútbol o actividad que les guste practicar. Afortunadamente cada vez los niños y jóvenes de hoy se preocupan más del cuidado de su aspecto y esto ayuda a la motivación del cuidado de su boca.

### Consejos útiles:

- Revisar regularmente la boca de su hijo.
- Felicitar de vez en cuando por hacer un buen trabajo en el cuidado de la boca.
- Limitar el consumo de dulces.
- Ser un buen ejemplo con el cuidado regular de la boca.
- Enseñarle como realizar el cuidado de los dientes.
- Usar la seda dental al principio puede ser

- complicado para el niño, empezar mostrándole primero como lo hacemos nosotros.
- Ir al dentista tiene que ser una buena experiencia para padres e hijos.
- No pasar los miedos propios al niño, ni asustar (el típico: no te va a doler).
- Sonreír frecuentemente para mostrarle la importancia de una boca sana.
- Asegurar que el cepillo está en buenas condiciones.