

José Ignacio Zalba



# Salud dental

Desde las edades más tempranas es fundamental inculcar a los niños la importancia de la salud de la boca y los dientes manteniendo unos buenos cuidados e higiene buco-dental. Conocer las medidas preventivas para cuidar la salud buco-dental en cada etapa y llevarlas a cabo reduce considerablemente la necesidad de someterse a tratamientos invasivos o dolorosos y mejora el estado general de salud.

**Revista Sanifarma- ¿Cuándo hay que realizar la primera visita al dentista?**

**José Ignacio Zalba.-** La Academia Americana de Odontología Pediátrica recomienda hacer la primera visita al dentista el primer año de vida y posteriormente se realice al menos una revisión anual. En esta primera visita es el momento de corregir a tiempo malos hábitos o alteraciones funcionales que afecten al crecimiento, se revisan encías, la presencia de caries incipientes, y se introducen desde temprano buenas medidas de higiene.

En Navarra existe el programa de asistencia dental infantil (PADI) que facilita estas visitas, además de ciertos tratamientos, al resultar cubiertas por el sistema sanitario a partir del año en que van a cumplir 6 años.

**R. S.- Entonces ¿hay que empezar a cuidar las piezas de leche?**

**J.I.Z.-** El cuidado del diente de leche previene la enfermedad dental en los definitivos. Preparamos el terreno, la boca, ya que, los problemas que nos encontremos en estos dientes nos avanzan el perfil de problemas buco-dentales que va a tener el individuo y poder así introducir medidas de prevención personalizadas. Un ejemplo si tenemos caries en estas piezas, sino nos protegemos aparecerán en los dientes definitivos.

**R. S.- ¿Pero tan temprano hay problemas?**

**J.I.Z.-** Hemos visto que las alteraciones ya se instalan desde estas primeras etapas de la vida, y con el pasar de los años se agravan y se hacen más visibles, lo que obligará a tratamientos más tardíos, complejos e invasivos.

El tratamiento precoz es más simple, corto y con mejores resultados. Por ejemplo es más sencillo corregir un problema de oclu-

sión en la infancia que durante la edad adulta.

**R. S.- Y más tarde por ejemplo en la adolescencia ¿qué pasa?**

**J.I.Z.-** Es una época clave, la dentadura es ya prácticamente definitiva. Es uno de los grupos de mayor riesgo de problemas bucales, ya que, hay muchos cambios en las personas, y comienzan a ser más autónomas en muchos aspectos de su vida. Además de cambios hormonales, pueden aparecer malos hábitos o trastornos alimentarios; consumo de productos nocivos como bebidas energéticas, alcohol y tabaco; ciertas modas como la colocación de piercings en la cavidad oral y una deficiente higiene bucal.

**R. S.- ¿Cuáles son las medidas higiénicas recomendables?**

**J.I.Z.-** Esencialmente, cepillarse los dientes al menos dos veces al día y usando hilo dental; también respirar por la nariz y masticar por los dos lados de la boca; llevar una dieta dura, sana y equilibrada; prevenir accidentes en actividades de riesgo (como deportes de contacto) usando un protector bucal, cuidar la salud general y visitar al dentista al menos una vez al año.

**R. S.- Llama la atención el tema de la prevención de accidentes**

**J.I.Z.-** Se han incrementado las actividades y deportes, con lo que el traumatismo dental y facial es uno de los problemas que más han aumentado y del que menos conscientes somos. Si los niños realizan deportes de contacto o de riesgo deberían utilizar un protector bucal para evitar fracturas o lesiones que suelen ser irreversibles.

**R. S.- Respecto a la dieta y la salud general, ¿le gustaría añadir algo más?**

**J.I.Z.-** La dieta es igual de importante que el cepillado. Empezar temprano con el fomento de una dieta equilibrada baja en azúcares que incluya muchas frutas y hortalizas, y en la que la bebida principal sea el agua.

Existe una estrecha relación bidireccional entre la salud bucodental y la salud general del organismo.

**R. S.- ¿Y que pasa con la respiración? ¿Cómo afecta el hecho de que respiren por la boca en vez de por la nariz?**

**J.I.Z.-** La respiración tiene que ser nasal, sabemos que los niños que respiran por la boca tienen peor oxigenación del cerebro lo que significa peor rendimiento cognitivo, esto es memoria, concentración en definitiva rendimiento escolar.

Además al respirar por la boca, no se entra en fases profundas del sueño, lo que afecta a la calidad del sueño, con lo que se ve mermada la atención al día siguiente. Otros niños al dormir mal se hiperactivan y su comportamiento se ve alterado.

**R. S.- ¿El dentista trata la respiración?**

**J.I.Z.-** Si, la rehabilitación respiratoria se hace desde la boca por dentistas especializados. De hecho, el maxilar superior es parte fundamental de las vías respiratorias altas, aunque hay situaciones que requieren un trabajo inter-disciplinar.



SONRISA Nº

3 1 4 6 8 9 3

la de "buenos días"

## Cuidado total de dientes y encías para seguir sumando sonrisas



**PHB** #sonreíresfácil

De venta en farmacia y parafarmacia.



www.phb.es