

Las manchas en los dientes

¿Cuál es su significado?

Nos gusta ver a nuestros hijos con una bonita sonrisa. Si los dientes no están limpios ni [sanos](#) puede ser que su sonrisa sea menos bonita.

Los dientes tienen un color tirando a blanco. Cada persona tiene su blanco particular y no todos del mismo tono. Los dientes pueden estar sanos y limpios aunque no los veamos totalmente blancos.

¿Cómo pueden ser las manchas?

Hay diferentes tipos de manchas en cuanto a la forma, el espesor, el color, etc... Suelen ser de 2 tipos: manchas por dentro de los dientes y manchas por fuera de los dientes.

Las manchas **por fuera de los dientes** están en la superficie. Son marcas porque se ha acumulado alguna sustancia o por restos de comida o [bacterias](#). Pueden estar por todo el diente o solo en la zona más cerca de la encía. Son fáciles de quitar con el cepillado. Aunque a veces hay que ir a que hagan una limpieza.

Las manchas **por dentro** pueden afectar al esmalte o a la dentina. La dentina es una capa más profunda del diente. Suelen ser por una mala formación de los dientes desde niños o porque se tenga alguna enfermedad en los dientes o también por ciertas medicinas.

Estas manchas suelen salir cuando nace el diente y son de color blanco o amarillo. El tamaño varía. Ocurren durante el proceso de mineralización del diente. Se llama hipomineralización o hipoplasia del esmalte porque los dientes tienen menos esmalte. Cada vez hay más niños con este problema. La causa es una alteración de las células del esmalte por una infección, malnutrición, un golpe, falta de vitamina D o a veces no se sabe la causa. El problema puede estar desde el [embarazo](#).

Las manchas pueden estar tanto en los [dientes de leche](#) como en los definitivos. Suelen salir antes de los 3 años. Estas manchas las tiene que ver el odontólogo. Estos dientes tienen riesgos.

Cuando se toma [hierro](#) puede manchar los dientes y se quita poco a poco. Hay unos antibióticos que se llaman tetraciclinas que manchan los dientes. Por eso las mujeres embarazadas no pueden tomar este antibiótico.

Las manchas blancas, ¿son por falta de calcio? ¿qué es esa línea negra que tiene mi hijo en los dientes? Mi hijo tiene los dientes amarillos y se los cepilla.

Vamos a ver las manchas de los dientes más comunes según su color:

- Las manchas blancas: suelen ser porque no hay un buen cepillado de los dientes o porque se tiene [caries](#). Cuando se ven manchas blancas hay que llevar al niño al dentista. Otra causa más rara es el [exceso de flúor](#).

- Las manchas marrones: son por ciertos alimentos y bebidas como el vino tinto, el tabaco, los dulces, el café, el té y algunas frutas y verduras. Por eso es muy importante [lavarse los dientes](#).

- Las manchas verdes: son más frecuentes en niños y adolescentes por acúmulo de gérmenes que producen un pigmento. De nuevo la causa sería hacer mal el cepillado de los dientes. Casi siempre se ven en los dientes de arriba y se quitan bien con el cepillado. Pero tiende a recidivar.

- Las manchas amarillas: suele ser por la placa bacteriana. La placa bacteriana es un acúmulo de restos de alimentos que producen la colonización de gérmenes en la boca. Hay que mejorar el cepillado e insistir en las zonas amarillentas.

- Las manchas grises: puede ser por [golpes en los dientes](#). Lo que pasa es que hay un derrame de sangre en la pulpa del diente. Este tipo de manchas no los quita ningún tratamiento. Si el traumatismo es muy intenso puede producir la muerte del diente.

- Las [manchas negras](#): son frecuentes en los niños. Suelen estar justo encima de la encía. En la periodontitis se ven estas manchas. Es una inflamación e infección crónica de las encías.

El paso del tiempo es uno de los principales factores que hace oscurecer el color de los dientes. Si se blanquea un diente, con el tiempo se volverá a oscurecer.

¿Debo preocuparme?

Los alimentos y sustancias que manchan los dientes son: el vino (blanco y tinto), el café, las [bebidas energéticas](#), los refrescos, las gaseosas, las [bebidas azucaradas](#), el té, las frutas y verduras de color intenso (cerezas, remolacha), la salsa de soja, el vinagre de Módena, los [caramelos](#), [el tabaco](#), la clorhexidina.

Los [alimentos aliados a una sonrisa blanca](#) son: las [frutas y las verduras](#) y la [leche y el yogur](#). Las frutas y las verduras sobre todo si tienen textura fuerte y fibrosa como la manzana, la zanahoria, el apio, las espinacas, la coliflor y las judías verdes. Los lácteos ya que el ácido láctico también ayuda a segregar la saliva y además el calcio mejora el estado de los dientes.

Las manchas de los dientes casi siempre se solucionan con [un buen cepillado](#). A veces requiere un empaste. Sobre todo es importante prevenir y la visita periódica al odontólogo. Lo mejor es detectar a tiempo el problema. En todas las Comunidades Autónomas hay programas de prevención y de salud bucodental.

Fecha de publicación: 15-09-2019

Autor/es:

- [Susana del Villar Rubin](#). Pediatra. Centro de Salud La Cabrera. La Cabrera. Madrid.
- [Luisa Page Utrilla](#). Higienista dental. Centro de Salud El Molar. San Agustín del Guadalix. Madrid.

