Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Ayudando a prevenir la caries

La caries es una infección del diente. Hoy en día es la enfermedad infecciosa crónica más frecuente en los niños. Su prevención y tratamiento precoz son muy importantes. Cuando una caries no se trata, supone un foco de infección que avanza hasta destruir el diente. Puede extenderse a otras partes del cuerpo y tener graves repercusiones en la salud general del niño.

¿Por qué se produce la caries?

Las causas de la caries son muchas. La principal es la mala higiene dental. Otros factores implicados son los malos hábitos dietéticos y la transmisión de bacterias a la boca del niño.

¿Cómo se produce la caries?

La caries se inicia cuando las bacterias que habitan normalmente en la boca, se mezclan con la saliva y pequeños trozos de comida. Forman una capa pegajosa, la placa bacteriana (o coloquialmente, "sarro"), que se pega a los dientes. La principal bacteria implicada es el *Streptococcus mutans*.

Las bacterias de la placa se alimentan principalmente de carbohidratos fermentables (azúcares). Los transforman en ácidos. Y estos ácidos de la placa disuelven minerales del esmalte del diente. Este proceso se llama desmineralización y crean orificios conocidos como caries.

¿Cuándo se empiezan a formar los dientes?

Los dientes de leche comienzan a formarse a partir de la quinta-sexta semana del embarazo. La formación de los dientes permanentes es un periodo muy largo. Abarca desde antes del nacimiento (para el primer molar permanente), hasta la adolescencia.

¿Por qué es importante cuidar los dientes de leche?

Muchas personas piensan que cuidar los dientes de leche tiene poca importancia porque estos dientes serán reemplazados por los dientes permanentes. Esto no es cierto.

Los dientes de leche son importantes para que el niño pueda masticar y deglutir bien. Sirven para hablar correctamente, para mantener el espacio para los dientes permanentes y permitir que éstos nazcan sanos.

Un niño con caries en sus dientes de leche será probablemente un niño con caries en los dientes permanentes. Ambos tipos de dientes conviven en los huesos maxilares. Están muy cerca unos de otros. Por ello,

cualquier golpe o infección del diente de leche puede afectar al diente definitivo. Y puede alterar su correcta formación o desarrollo.

La caries en los dientes de leche avanza más rápidamente que en los permanentes ya que el esmalte de estos dientes es más delgado y el nervio está más próximo a la superficie.

¿Qué se puede hacer para evitar la caries?

a. Limpieza adecuada. Es el factor más importante. Leed el documento *Cómo hacer un buen cepillado dental*.

b. Buenos hábitos dietéticos:

- No poner nunca azúcar o miel en el biberón.
- Los zumos se deben beber en tacitas.
- No mojar el chupete en miel o azúcar.
- No usar el biberón como chupete. Si se suele tomar un biberón a la hora de acostarse, que solo contenga agua. Esto es importante porque la leche se queda en la boca del niño por un largo periodo de tiempo. Esto crea un ambiente perfecto para que las bacterias crezcan.
- A partir del año la mayor parte de los niños son capaces de beber de un vaso. El biberón debe limitarse a los 12 – 18 meses de edad.
- La lactancia materna no causa caries por sí sola, pero si la lactancia nocturna se prolonga y se combina con falta de higiene, puede favorecerla. Desde que sale el primer diente, si el bebé sigue con lactancia materna por la noche, se deben limpiar los dientes y encías tras la toma.
- Evitar que tome golosinas duras o pegajosas, chicles y caramelos con azúcar.
- Evitar tomar bebidas con gas.
- Ingerir menos "azúcares ocultos": zumos industriales, bollería (croissants, galletas), yogurts líquidos, pan de molde suave, patatas fritas, embolsados, colas, etc.
- Los dulces causan menos caries cuando se comen durante las comidas que cuando se toman entre ellas. Esto se debe a que al comer, la mayor salivación y los movimientos masticatorios aceleran su eliminación y esto hace que estén menos tiempo en contacto con el diente.

c. Evitar la transmisión precoz de bacterias a su boca:

- No compartir utensilios (cucharas, cepillos dentales).
- No limpiar el chupete con saliva.
- Evitar que se le den a los niños besos en la boca.
- No soplar directamente sobre su comida para enfriarla.

¿Cómo se puede notar que un niño tiene caries?

Los dientes sanos deben tener un color blanquecino con una tonalidad uniforme.

La primera etapa de la caries precoz suele ser la aparición de “manchas blancas” en el esmalte de los dientes anteriores superiores, generalmente en la zona que bordea la encía.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

¿QUÉ ES LA CARIES?

Ana Cubero Santos. Pediatra
Isabel Lorido Cano. Enfermera

www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 26-12-2021

Autor/es:

- Ana Cubero Santos. Pediatra. Centro de Salud “El Progreso”. Badajoz
- Isabel Lorido Cano. Enfermera. Centro de Salud "El Progreso". Badajoz

---