



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Prevenir la caries

Autor/es: María Jesús Esparza Olcina. Grupo de trabajo PrevInfad (AEPap). Pediatra de Atención Primaria (Centro de Salud Barcelona, Móstoles)

[Volumen 5. N.º4. Diciembre 2012](#) [1]

Palabras clave: [salud bucodental](#) [2], [prevención caries](#) [3], [higiene dental](#) [4], [flúor](#) [5]

La caries es una enfermedad infecciosa porque, para que se produzca, es necesaria la presencia en la boca de una bacteria que se llama estreptococo mutans. Esta bacteria encuentra su mejor ambiente para desarrollarse cuando hay azúcares en la boca durante mucho tiempo.

La lucha contra la caries se basa en evitar el ambiente óptimo para el estreptococo mutans y, también, en hacer más fuerte el esmalte de los dientes para que resistan mejor los ataques de esta infección.

Hay varios frentes para prevenir la caries:

1. No aportar nutrientes para la bacteria causante de las caries: DIETA ANTICARIES.
2. Conseguir eliminar los azúcares de la superficie de los dientes mediante el cepillado y el hilo dental: HIGIENE DENTAL.
3. Fortalecer el esmalte aplicando FLÚOR.
4. Proteger los primeros molares definitivos mediante el SELLADO.

Cuando la caries ya está presente, la única solución es que el odontólogo la limpie y rellene el hueco de la pieza dental con un empaste (su nombre técnico es amalgama) o, en último término, si esto no es posible, que extraiga la pieza dental afectada.

1. DIETA ANTICARIES

Se podría llamar así a una alimentación sin azúcares simples, con la toma de alimentos concentrada en varios momentos del día, sin ingerir más que agua en los intervalos. Es una alimentación variada, con abundancia de vegetales, basada en alimentos frescos, no refinados ni industrializados, que obligan a masticar, a triturar los alimentos utilizando las muelas y a cortarlos utilizando los incisivos.

Supresión total de bebidas azucaradas (zumos, refrescos, infusiones con azúcar) y de dulces y chucherías. Es preferible concentrar los dulces en una toma, y lavarse los dientes después, a tomarlos en pequeñas cantidades a lo largo del día.

Hay un edulcorante que tiene un efecto protector contra la caries porque dificulta la supervivencia de la bacteria responsable: el xilitol. Se encuentra en chicles, pastillas de chupar y otros dulces. El problema es que sería necesario un consumo muy continuado para ser eficaz en la prevención de la caries. Por otro lado, los productos que se venden no están bien homologados y etiquetados. No obstante, sería el único azúcar que puede estar incluido en una dieta anticaries.

2. HIGIENE DENTAL

- Cepillado. Debería realizarse después de todas las comidas, pero es fundamental después de la última comida del día, para evitar que, durante las horas del sueño (máximo intervalo de reposo), proliferen las bacterias de la caries.

Puede ser un cepillado manual o con cepillo eléctrico (hay profesionales partidarios de uno u otro método), pero tiene que ser meticuloso y con una pasta dentífrica con flúor. Se deben recorrer todas y cada una de las piezas de la dentadura, tanto por su cara exterior como por la interior y la trituyente.

También hay que cepillar la lengua.

- Hilo dental. Es el complemento perfecto de la limpieza de los dientes, y sirve para limpiar los huecos que quedan entre los dientes, donde no llega el cepillo. Si el hueco es muy ancho (pasa en algunas personas), puede ser más eficaz utilizar cepillos interdientales, especiales para este menester. El hilo se ha de pasar también de forma metódica y, para que no lesione la encía, hay que hacerlo desde ésta hacia el borde del diente.

3. FLÚOR

El flúor es un mineral que fortalece, ayuda a la renovación del esmalte dental y previene la caries. Se puede aplicar por vía general, es decir, tomado, o directamente sobre el diente (dentífrico, enjuagues, geles o barnices). Se ha comprobado en estudios recientes que el flúor más eficaz para prevenir la caries es el flúor local, directamente sobre los dientes; por eso recomendamos poner siempre sobre el cepillo una pasta dentífrica con flúor.

Si el niño es muy pequeño, existe el peligro de que se trague la pasta. Por eso, en lactantes y niños muy pequeños, recomendamos una pasta infantil (porque tiene menos flúor) y en muy poca cantidad (como un raspado sobre el cepillo), e incluso hay profesionales que recomiendan no poner pasta en absoluto en estos casos y solo cepillar con agua. El problema de que se trague la pasta o que tome una excesiva cantidad de flúor con el agua es que se puede producir una enfermedad de los dientes llamada fluorosis, que los mancha, e incluso los debilita.

Los enjuagues y los geles y barnices que ponen los dentistas se recomiendan para casos de especial riesgo de caries.

4. EL SELLADO

Con este nombre se conoce una medida preventiva que aplican los dentistas y que consiste en proteger la superficie masticatoria de los primeros molares (los de los seis y los de los doce años) con una resina blanca que rellena los surcos de estas muelas y que son los puntos por donde suelen empezar las caries.

Especialmente, la muela de los seis años es muy importante mantenerla sana porque es el pivote alrededor del cual se va a formar la dentadura definitiva y, si se pierde, se producen muchos problemas en la alineación correcta de los dientes, lo que, finalmente, puede dar maloclusiones e, incluso, problemas en la articulación de la mandíbula a largo plazo.

VÍDEOS DEL COLEGIO OFICIAL DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE ESPAÑA SOBRE EL CORRECTO CEPILLADO DENTAL:

1. Cepillado manual: <http://www.youtube.com/watch?v=zTEA6YxRHXw&feature=related> [6]
2. Cepillado interdental: <http://www.youtube.com/watch?v=jK5imyP1VQ4&feature=related> [7]
3. Cepillado con cepillo eléctrico: <http://www.youtube.com/watch?v=amhLGgaf3ZM> [8]

ENLACES DE INTERÉS:

4. Para tener unos dientes sanos: familia y salud (AEPap)

<http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/higiene-y-sueno/para-tener-unos-dientes-sanos> [9]

5. Más información sobre el xilitol: <http://perlinfad.wordpress.com/2012/06/04/el-xilitol-su-lugar-en-la-prevencion-de-la-caries-dental-2/> [10]

6. Promoción de la salud bucodental: PrevInfad (AEPap) http://www.aepap.org/previnfad/pdfs/previnfad_bucodental.pdf [11]