



FAMIPED

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

Prevenir la càries

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

Traductor/a: Josep Bras i Marquillas

Volumen 5. N°4. Diciembre 2012 [1]

Palabras clave: [salut bucodental](#) [2], [prevenció càries](#) [3], [higiene dental](#) [4], [fluor](#) [5]

La càries és una malaltia infecciosa i perquè es produeixi cal la presència a la boca d'un bacteri que es diu estreptococ mutans. Aquest bacteri troba el seu millor ambient per desenvolupar-se quan hi ha sucres a la boca durant molt de temps.

La lluita contra la càries es basa en evitar l'ambient òptim per a l'estreptococ mutans i, també, en fer més fort l'esmalt de les dents perquè resistixin millor els atacs d'aquesta infecció.

Hi ha diversos fronts per prevenir la càries:

1. No aportar nutrients per al bacteri causant de les càries: DIETA anticàries.
2. Aconseguir eliminar els sucres de la superfície de les dents mitjançant el raspallat i el fil dental: HIGIENE DENTAL.
3. Enfortir l'esmalt aplicant FLUOR.
4. Protegir els primers molars definitius mitjançant el SEGELLAT.

Quan la càries ja és present, l'única solució és que l'odontòleg la netegi i ompli el buit de la peça dental amb un empastament (el seu nom tècnic és amalgama) o, en darrer terme, si això no és possible, que extregui la peça dental afectada.

1. DIETA ANTICÀRIES

Es podria dir així a una alimentació sense sucres dolços, amb la presa d'aliments concentrada en diversos moments del dia, sense ingerir més que aigua en els intervals. És una alimentació variada, amb abundància de vegetals, basada en aliments frescos, no refinats ni industrialitzats, que obliguen a mastegar, a triturar els aliments utilitzant els queixals, i a tallar utilitzant els incisius.

Supressió total de begudes ensucrades (suc, refrescos, infusions amb sucre) i de dolços i llaminadures.

És millor concentrar els dolços en una presa i rentar-se després les dents, que prendre'ls en petites quantitats al llarg del dia.

Hi ha un edulcorant que té un efecte protector contra la càries perquè dificulta la supervivència del bacteri responsable: el xilitol. Es troba en xiclets, pastilles de xuclar i altres dolços. El problema és que caldria un consum molt continuat per ser eficaç en la prevenció de la càries. D'altra banda, els productes que es venen no estan ben homologats i etiquetats. Tanmateix, seria l'únic sucre que pot incloure's en una dieta anticàries.

2. HIGIENE DENTAL

a. Raspallat. Hauria de realitzar-se després de tots els àpats, però és fonamental després de l'últim àpat del dia, per evitar que, durant la nit (màxim interval de repòs), proliferi el bacteri de la càries.

Pot ser un raspallat manual o amb raspall elèctric (hi ha professionals partidaris d'un o altre mètode), però ha de ser meticulós i amb una pasta dentífrica amb fluor. S'han de recórrer totes i cadascuna de les peces de la dentadura, tant per la seva cara exterior, com per la interior i la de tall. També cal raspallar la llengua.

b. Fil dental. És el complement perfecte de la neteja de les dents, i serveix per netejar els buits que queden entre les dents, on no arriba el raspall. Si el buit és molt ample (passa en algunes persones), pot ser més eficaç utilitzar raspalls interdentials. El fil s'ha de passar també de forma metòdica i, perquè no lesioni la geniva, cal fer-ho des d'aquesta cap a la vora de la dent.

3. FLUOR

El fluor és un mineral que enforteix, ajuda a la renovació de l'esmalt dental i prevé la càries.

Es pot prendre per via general, és a dir, begut, o aplicar-lo directament sobre la dent (dentífric, glopeigs, gels o vernissos). S'ha comprovat en estudis recents que el fluor més eficaç per prevenir la càries és el fluor local, directament sobre les dents, per això recomanem posar sempre sobre el raspall una pasta dentífrica amb fluor.

Si el nen és molt petit, hi ha el perill que s'empassi la pasta. Per això, en lactants i nens molt petits, recomanem una pasta infantil (perquè té menys fluor) i en molt poca quantitat (com un pèsol sobre el raspall), i fins i tot hi ha professionals que recomanen no posar pasta en absolut i només raspallar amb aigua. El problema que s'empassi la pasta o que prengui una excessiva quantitat de fluor amb l'aigua és que es pot produir una malaltia de les dents anomenada fluorosi, que els taca, i fins i tot els debilita.

Els glopeigs i els gels i vernissos que posen els dentistes es recomanen per a casos d'especial risc de càries.

4. EL SEGELLAT

Amb aquest nom es coneix una mesura preventiva que apliquen alguns dentistes i que consisteix en protegir la superfície masticatòria de les primeres molars (les dels sis i dels dotze anys) amb una resina blanca que omple els solcs d'aquests queixals i que són els punts per on solen començar les càries.

Especialment, el queixal dels sis anys és molt important mantenir-lo ja perquè és el pivot al entorn del qual es constituirà la dentició definitiva i, si es perd, es produeixen molts problemes en l'alineació correcta de les dents, donant maloclusions i, fins i tot, problemes en l'articulació de la mandíbula a llarg termini.

VÍDEOS DEL COL·LEGI OFICIAL D'ODONTÒLEGS I ESTOMATÒLEGS D'ESPANYA SOBRE L'CORRECTE RASPALLAT DENTAL:

1. Raspallat manual: <http://www.youtube.com/watch?v=zTEA6YxRHxw&feature=related> [6]

2. Raspallat interdental: <http://www.youtube.com/watch?v=jK5imyP1VQ4&feature=related> [7]

3. Raspallat amb raspall elèctric: <http://www.youtube.com/watch?v=amhLGgaf3ZM> [8]

ENLLAÇOS D'INTERÈS:

4. Per tenir unes dents sanes: família i salut (AEPap)

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

5. Més informació

sobre el xilitol. perlinfad.wordpress.com/2012/06/04/el-xilitol-su-lugar-en-la-prevencion-de-la-caries-dental-2/ [10]

6. Promoció de la salut bucodental: PrevInfad

(AEPap) http://www.aepap.org/previnfad/pdfs/previnfad_bucodental.pdf [11]