



## FAMIPED

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

## Previr a carie

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

**Traductor/a:** Botóns.eu - Portal Galego de Educación.

[Volumen 5. Nº4. Diciembre 2012](#) [1]

**Palabras clave:** [saúde bucodental](#) [2], [prevención carie](#) [3], [hixiene dental](#) [4], [flúor](#) [5]

A carie é unha enfermidade infecciosa porque, para que se produza, é necesaria a presenza na boca dunha bacteria que se chama estreptococo mutans. Esta bacteria atopa o seu mellor ambiente para desenvolverse cando hai azucres na boca durante moito tempo.

A loita contra a carie baséase en evitar o ambiente óptimo para o estreptococo mutans e, tamén, en facer máis forte o esmalte dos dentes para que resistan mellor os ataques desta infección.

Hai varias fronteas para previr a carie:

1. Non achegar nutrientes para a bacteria causante das caries: DIETA ANTICARIES.
2. Conseguir eliminar os azucres da superficie dos dentes mediante o cepillado e o fío dental: HIXIENE DENTAL.
3. Fortalecer o esmalte aplicando FLÚOR.
4. Protexer os primeiros molares definitivos mediante o SELADO.

Cando a carie xa está presente, a única solución é que o odontólogo a limpe e encha o oco da peza dental cun empaste (o seu nome técnico é amálgama) ou, en último termo, se isto non é posible, que extraia a peza dental afectada.

### 1. DIETA ANTICARIES

Poderíase chamar así a unha alimentación sen azucres simples, coa toma de alimentos concentrada en varios momentos do día, sen inxerir máis que auga nos intervalos. É unha alimentación variada, con abundancia de vexetais, baseada en alimentos frescos, non refinados nin industrializados, que obrigan a mastigar, a triturar os

alimentos utilizando as moas e a cortalos utilizando os incisivos.

Supresión total de bebidas azucradas (zumes, refrescos, infusións con azucre) e de doces e lambetadas. É preferible concentrar os doces nunha toma, e lavar os dentes despois, a tomarlos en pequenas cantidades ao longo do día.

Hai un edulcorante que ten un efecto protector contra a carie porque dificulta a supervivencia da bacteria responsable: o xilitol. Atópase na goma de mascar, pastillas de chupar e outros doces. O problema é que sería necesario un consumo moi continuado para ser eficaz na prevención da carie. Doutra banda, os produtos que se venden non están ben homologados e etiquetados. No entanto, sería o único azucre que pode estar incluído nunha dieta anticaries.

## 2. HIXIENE DENTAL

a. Cepillado. Debería realizarse logo de todas as comidas, pero é fundamental logo da última comida do día, para evitar que, durante as horas do sono (máximo intervalo de repouso), prolifere a bacteria da carie.

Pode ser un cepillado manual ou con cepillo eléctrico (hai profesionais partidarios dun ou outro método), pero ten que ser meticuloso e cunha pasta dentífrica con flúor. Débense percorrer todas e cada unha das pezas da dentadura, tanto pola súa cara exterior como pola interior e a triturante. Tamén hai que cepillar a lingua.

b. Fío dental. É o complemento perfecto da limpeza dos dentes, e serve para limpar os ocos que quedan entre os dentes, onde non chega o cepillo. Se o oco é moi ancho (pasa nalgunhas persoas), pode ser máis eficaz utilizar cepillos interdentes, especiais para este mester. O fío hase de pasar tamén de forma metódica e, para que non lesione a enxiva, hai que facelo dende a enxiva cara ao bordo do dente.

## 3.FLÚOR

O flúor é un mineral que fortalece, axuda á renovación do esmalte dental e prevén a carie. Pódese aplicar por vía xeral, é dicir, tomado, ou directamente sobre o dente (dentífrico, enxagües, xeles ou vernices). Comprobouse en estudos recentes que o flúor máis eficaz para previr a carie é o flúor local, directamente sobre os dentes; por iso recomendamos pór sempre sobre o cepillo unha pasta dentífrica con flúor.

Se o neno é moi pequeno, existe o perigo de que trague a pasta. Por iso, en lactantes e nenos moi pequenos, recomendamos unha pasta infantil (porque ten menos flúor) e en moi pouca cantidade (como un raspado sobre o cepillo), e ata hai profesionais que recomiendan non pór pasta en absoluto nestes casos e só cepillar con auga. O problema de que se trague a pasta ou que tome unha excesiva cantidade de flúor coa auga é que se pode producir unha enfermidade dos dentes chamada fluorosis, que os mancha, e ata os debilita.

Os enxaguantes e os xeles e vernices que poñen os dentistas recoméndanse para casos de especial risco de carie.

## 4.O SELADO

Con este nome coñécese unha medida preventiva que aplican os dentistas e que consiste en protexer a superficie mastigatoria dos primeiros molares (os dos seis e os dos doce anos) cunha resina branca que enche os sucros destas moas e que son os puntos por onde adoitan empezar as caries.

Especialmente, a moa dos seis anos é moi importante mantela sa porque é o pivote ao redor do cal se vai formar a dentadura definitiva e, se se perde, prodúcense moitos problemas na aliñación correcta dos dentes, o que, finalmente, pode dar maloclusións e mesmo problemas na articulación da mandíbula no longo prazo.

VÍDEOS DO COLEXIO OFICIAL DE ODONTÓLOGOS E ESTOMATÓLOGOS DE ESPAÑA SOBRE O 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 ter uns dentes sans: familia e saúde (AEPap)

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

5. Máis

información

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

6. Promoción da saúde bucodental: PrevInfad

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