

HIGIENE BUCAL INFANTIL www.PanamaDent.com **Cuidado específico para bebés y niños**

Una buena higiene bucal debería empezar a una edad más temprana de lo que habitualmente se suele pensar. Y es que la limpieza bucal infantil, junto a la adquisición del hábito de su mantenimiento, comportará que el adulto pueda conservar sus dientes para toda la vida. Por eso, es importante que esta práctica se inicie en el recién nacido, sin esperar a que aparezcan las primeras piezas dentarias, mediante una gasa de algodón humedecida en agua potable.

Esto se realiza por varias razones; una de ellas, obviamente, es para mantener la boca del bebé limpia de restos, y otra, es la de ir acostumbrándole a este hábito. En este sentido, generalmente por desconocimiento, muchos padres no inician la higiene bucal de sus hijos hasta cerca de los dos años (edad en la que ya se pueden empezar a usar los cepillos dentales). Y muchas veces puede que a esa edad hayan aparecido las primeras caries.

Para que esta rutina se convierta en imprescindible en el día a día de cualquier bebé o niño, conviene realizarla de la forma más amena posible:

- Llevar a cabo la higiene en un momento en el que el niño esté relajado y de buen humor, y no esperar al momento previo de ir a la cama que es cuando está más cansado o dormido.
- Negociar y dar opciones. Se puede preseleccionar los cepillos que consideremos adecuados para el niño y dejarle a él escoger cuál o cuáles quiere usar. Si el cepillo tiene su color o su personaje favorito, le entusiasmará más cepillarse los dientes.
- Proponer una actividad agradable para el niño, no a modo de chantaje ni recompensa, sino como un incentivo para hacer después del cepillado.
- Evitar amenazas, castigos y argumentos negativos. Siempre es más recomendable mostrar el lado positivo del cepillado: Nos cepillamos para cuidarnos, igual como hacemos con el cabello...
- Reservar un juguete para la hora del cepillado. Se puede usar una marioneta, un muñeco o algún objeto interesante con el que el niño sólo pueda jugar durante cepillado los dientes.

PROBLEMÁTICAS ASOCIADAS www.PanamaDent.com

La cavidad oral presenta un ecosistema altamente diverso, con hasta 600 especies microbianas diferentes que colonizan los diferentes hábitats. El biofilm oral (placa bacteriana) es una compleja y organizada comunidad de microorganismos que pueden cooperar entre sí y que conducen a la creación de condiciones propicias para la supervivencia de las especies bacterianas más exigentes. Estas bacterias patógenas que se encuentran en el biofilm oral son responsables de la etiología de las dos principales enfermedades orales: caries y periodontitis.

La caries en los niños ocasiona una serie de secuelas a corto plazo, como maloclusiones, y a largo plazo, como infecciones, problemas estéticos, dificultades para la alimentación, además de las repercusiones médicas, emocionales y financieras. Según un informe de la OMS del año 2004, la caries dental afecta entre el 60% y el 90 % de la población escolar.

Los niños con caries precoz en la infancia tienen mayor riesgo de presentar nuevas caries en la dentición permanente, por ello es muy importante establecer los hábitos de una buena higiene bucal, y así asentar una base de descenso de caries interproximales en los adolescentes.

La enfermedad periodontal se previene eliminando el biofilm oral con un cepillado minucioso y también detectando y controlando las maloclusiones dentarias, bien sean congénitas (causadas por una alteración del número, tamaño o forma de los dientes y por deformidades de los maxilares) como adquiridas (consecuencia de hábitos nocivos tales como el uso prolongado del chupete o biberón, chuparse el dedo, morderse las uñas u otros objetos, respirar por la boca). Su prevención consiste fundamentalmente en dejar estos malos hábitos y en realizar visitas periódicas al odontólogo (dos veces al año) para valorar los factores de riesgo y no sólo detectar una lesión o esperar a que el niño sienta dolor.

LIMPIEZA BUCAL www.PanamaDent.com

Una correcta higiene bucal es el factor clave para prevenir la caries en la infancia y cualquier otra enfermedad oral. Y es responsabilidad de los padres al menos hasta que el niño tenga la habilidad motora adecuada para efectuar estos procedimientos, nunca antes de los 5 años. Es a partir de los 8 a 10 años de edad que el niño se considera autónomo para realizarlo por sí solo. Desde este momento y hasta la adolescencia se recomienda la supervisión de su higiene oral nocturna.

Es importante entender lo perjudicial que puede llegar a ser que los niños duerman sin eliminar los residuos alimenticios, ya que durante las horas de sueño se desarrolla y crece la microbiota bacteriana, hasta el punto de llegar a producir caries.

Las principales pautas a seguir son:

- Cepillarse los dientes. Después de que erupcionen los primeros dientes, se debe comenzar con la limpieza bucodental dos veces al día. El cepillo debe ser adecuado a la edad del niño y tener un diseño específico con un mango recto y largo, una empuñadura gruesa, cerdas suaves con las puntas redondeadas y un cabezal de tamaño compatible con la boca del niño. Se recomienda limpiar las superficies dentales laterales (linguales y vestibulares) con movimientos circulares y las superficies masticatorias con movimientos anteroposteriores.
- Usar pasta dental y flúor. Se debe complementar el cepillado con una pasta dental fluorada, aunque no se recomienda en niños que no hayan aprendido a escupir (generalmente, menores de dos años de edad). El flúor ha demostrado ser una herramienta segura y eficaz en la reducción de la caries y en la reversión de desmineralizaciones del esmalte dentario, pero hay que supervisar su administración en los niños, pues los posibles efectos secundarios, como la irritación de los tejidos blandos, etc.
- Utilizar hilo dental. El hilo dental es indispensable en una buena limpieza bucal para remover la placa bacteriana acumulada en los espacios interdentes, lo que evita el riesgo de la caries interproximal.

www.PanamaDent.com