



# Cuidado Dental Para Los Niños en el Condado de Sonoma

## Las Caries Dentales son la Enfermedad Infecciosa Crónica Más Frecuente de la Infancia.

El 40% de los niños tienen caries dentales en el momento de asistir al kinder. Veo muchos niños que a la edad de 2 ó 3 años tienen dientes picados. Las caries de los dientes de leche causan dolor, ausencias a la escuela, mala alimentación por dificultad al masticar, problemas dentales permanentes, baja autoestima y, en muy raras ocasiones, incluso una diseminación potencialmente mortal de la infección. Las caries son causadas por bacterias de la boca que se transmiten de los padres o de otras personas que los cuidan al compartir utensilios, cepillos de dientes y chupones. Estas bacterias, junto con restos de alimentos y células muertas del revestimiento de la boca, forman una placa blanda sobre los dientes. Con el tiempo, la placa blanda, que puede eliminarse por medio del cepillado, se endurece y sólo puede eliminarse por medio de la limpieza profesional. Las bacterias de la placa utilizan cualquier alimento que se encuentre en los dientes (en especial los azúcares) para formar ácidos que perforan el esmalte dental permitiendo que la infección bacteriana penetre hacia el interior del diente.

### Prevenga las caries mediante:

- El cepillado y uso de hilo dental todos los días para eliminar de los dientes la placa blanda y los restos de alimentos.
- El endurecimiento de los dientes con fluoruro.
- La eliminación del alimento que pueden usar las bacterias causantes de las caries
  - Suspenda la alimentación nocturna después de que han brotado los dientes.
  - Fomente el uso de una taza en lugar de biberones.
  - Evite las bebidas endulzadas y el consumo continuo de alimentos.
- Visitas al dentista para efectuar exámenes preventivos y para eliminar la placa dura cada 6 meses, a partir del primer año de edad.

### Etapas Clave en Odontología Pediátrica

[kaisersantarosa.org](http://kaisersantarosa.org)

### Antes del nacimiento y durante la infancia

Cuide su propia boca y dientes cepillándolos dos veces al día, usando hilo dental una vez por día y obteniendo atención profesional con frecuencia. Recuerde que usted transmite a su bebé las bacterias que producen las caries dentales. Trate de evitar que su saliva llegue de forma directa o indirecta a la boca de su bebé.

### A los 6 Meses

Antes de que salgan los dientes, comience a frotar sus encías diariamente con un paño suave para acostumbrarlo al cuidado regular de la boca. **En los condados de Sonoma, Lake, Mendocino y Napa (excepto si usted vive en la ciudad de Healdsburg, en la que el agua potable está fluorada) comience a usar diariamente un suplemento de fluoruro (lo mejor es aplicar una gota directamente en la boca).** Cuando salga el primer diente, comience a limpiarlo con un cepillo dental blando, un paño o un capuchón para el dedo (finger mitt) para limpieza de dientes. Use agua o pasta dental sin fluoruro para bebés dos veces por día, una de ellas después de la última comida antes de irse a la cama. Nunca acueste a su bebé con un biberón, excepto con agua pura (incluso una pequeña cantidad de jugo, fórmula o leche mezclada con el agua puede producir caries). El amamantarlo durante la noche también puede producir caries.

### A los 12 a 18 Meses

Haga una cita para la primera visita con un dentista pediátrico o dentista general que acepte ver niños pequeños. Cepille los dientes de su hijo dos veces por día y pase hilo dental entre los dientes que estén en contacto entre sí. Aunque su hija se resista al cepillado, es importante insistir. Trate de mostrarle cómo se cepilla usted sus dientes y déle un cepillo de dientes que pueda sostener mientras usted le cepilla los dientes. Use alternativas. A veces, un cepillo eléctrico (cepillo dental a batería) con figuras divertidas (y que en realidad hace el movimiento circular adecuado para el cepillado) puede ser de ayuda. También puede intentar acostar a su hijo para cepillarlo, así puede ver mejor

# Cuidado Dental Para Los Niños en el Condado de Sonoma

lo que está haciendo. Haga que el cepillado y el hilo dental formen parte de la rutina diaria de su hijo. En general, su hijo cooperará cuando comprenda que usted está decidida a cuidar a toda costa de sus dientes (con amabilidad, pero con firmeza).

Estimule a su hijo para que beba de una taza, en lugar de un biberón. Los líquidos de una taza estarán menos tiempo en contacto (¡o se derramarán completamente!) que los líquidos de un biberón. Limite los jugos a ½ taza por día; los niños pequeños (y probablemente los adultos) no deberían tomar bebidas endulzadas como gaseosas o bebidas energizantes. Los dientes tendrán menos caries si se hacen comidas en horarios establecidos y se toman bocadillos en la mañana y en la tarde, en lugar de estar picando todo el día. Elija comidas sanas como queso, yogurt sin azúcar, frutas, verduras, carne y huevos. Evite los dulces, jugos, bebidas energizantes, galletas, pasteles y en especial los alimentos que se pegan a los dientes, como gomitas de fruta, láminas de fruta o rollitos de jalea.

## **A los 2 a 3 años**

Comience a usar una pasta dental con fluoruro (en cantidades de la mitad del tamaño de un chícharo), tan pronto como su hijo pueda escupir eficazmente la pasta después del cepillado. Continúe usando hilo dental entre los dientes que estén muy juntos.

## **4 años**

Es importante que los padres sigan ayudando con el cepillado y el uso de hilo dental hasta que el niño pueda aprender a limpiar eficazmente todas las caras de los dientes, lo que generalmente sucede alrededor de los 8 años de edad. Impida que se chupen los dedos o el pulgar.

## **6 años**

Haga que un dentista evalúe si es necesario usar selladores dentales. Los selladores ayudan a prevenir las caries en los molares permanentes.

## **A cualquier edad**

Recuerde llevar a su hijo al dentista cada 6 meses para realizar un examen dental. La prevención es la clave para tener una boca sana.

Llame al dentista si los dientes de su hijo se quiebran o se ponen oscuros (generalmente por un golpe) o si se afloja o se cae un diente. Si un diente se cae, lávelo suavemente en un recipiente con agua (no elimine los tejidos que queden adheridos al diente) y luego póngalo en un poco de leche durante el viaje hasta el dentista.

Al igual que la atención médica, la atención dental es cara. Lamentablemente, los seguros dentales están menos disponibles y son menos completos que los seguros médicos. Aun las familias con seguro dental se enfrentan al problema de que es posible que casi ningún dentista que atiende niños pequeños (de menos de 5 años de edad) esté incluido en su plan.

Pregunte a su dentista si atiende niños pequeños, o pida que lo refiera a un dentista pediátrico (en la guía telefónica también hay un listado de dentistas pediátricos).

Siga estos consejos y su hijo tendrá dientes sanos y una bella sonrisa. Si tiene inquietudes acerca de los dientes de su hijo, hable con su dentista o conmigo.

## **Recursos Dentales**

**Healthy Kids Sonoma County** es un lugar adecuado para llamar si no consigue un dentista para su hijo, 1-800-427-8982

**DentiCal** para niños con seguro MediCal, llame al 1-800-322-6384

**Kaiser Permanente Child Health Dental**

**Plan** para familias de bajos ingresos, llame al 1-800-422-4234