

# Una guía para la salud dental de los niños



El trayecto hacia una sonrisa deslumbrante empieza mucho antes de que brote el primer diente. Los padres juegan un papel importante en ayudar a sus hijos a tener dientes saludables. La observación por un pediatra desde una temprana edad es importante. Para una buena salud dental, es necesario ver a un dentista regularmente, recibir suficiente fluoruro, y comer alimentos adecuados. Siguiendo estos pasos, y enseñándoselos a sus hijos, usted puede ayudarlos a tener dientes saludables y sonrisas encantadoras a medida que crezcan.

## ¿Cuándo empiezan a formarse los dientes?

Los dientes empiezan a formarse antes de nacer el niño. Durante el embarazo, la madre puede darles un comienzo saludable a los dientes de su bebé siguiendo los consejos de su médico y comiendo una dieta balanceada. El primer diente del niño generalmente brota aproximadamente a los 5 ó 6 meses de edad, pero esto puede variar bastante. Algunos niños ya tienen dientes cuando nacen. Puede ser un diente verdadero o un diente de más. Para decidir qué es, el pediatra pudiera enviar a su niño a ver a un dentista pediátrico. A otros niños puede que no le salga el primer diente hasta después de cumplir 1 año.

## ¿Qué puedo esperar cuando a mí hijo le empiece la dentición?

Cuando comienza la dentición, las encías pueden verse inflamadas en el lugar donde el diente está a punto de brotar. Para aliviar la sensación, puede darle a su bebé un anillo de dentición de una pieza o un chupete. (Los anillos de dentición y los chupetes que consisten de más de una pieza pueden romperse y causar asfixia.) Nunca debe darle a un bebé un chupete mojado en líquidos dulces. El azúcar de estos líquidos se queda en los dientes y contribuyen al crecimiento de las bacterias que causan las caries.

Cuando tienen varios meses de edad, los bebés empiezan a producir más saliva que la que pueden tragar, lo que resulta en que babeen. También alrededor de esta edad comienzan a llevarse objetos a la boca y a morderlos o masticarlos. El babeo y masticar objetos (o frotárselos contra las encías) son parte natural del desarrollo del bebé, y pueden o no ser señal de la dentición.

## ¿Por qué son importantes los dientes de leche?

Los dientes de leche, o dientes primarios, ayudan a los niños a masticar los alimentos, a hablar claramente, y retienen el espacio para los dientes permanentes que empezarán a brotar a los 5 ó 6 años de edad.

Es importante formarles a los niños el hábito de la buena higiene dental a una temprana edad. Los niños que comienzan a cuidarse los dientes cuando son pequeños tienen mayores probabilidades de tener buenos hábitos dentales cuando sean adultos.

## ¿Qué es el fluoruro y por qué es importante?

Su pasta dental y el agua que toma pueden contener fluoruro, pero es posible que usted no sepa qué es el fluoruro o por qué es importante. El fluoruro es una sustancia química natural que se le puede agregar al agua para tomar. Fortalece el esmalte, que es la capa exterior dura de los dientes. La producción de esmalte ocurre antes de que los dientes broten de las encías, así es que aún antes de que los dientes aparezcan, ya el fluoruro ayuda a evitar las caries. El fluoruro también ayuda a reparar el daño incipiente a los dientes. El contenido de fluoruro del agua local varía. El agua que contiene bajos niveles de fluoruro puede causarles problemas a los bebés, que obtienen muy poco fluoruro de la leche materna o de la fórmula. Consulte con su compañía local de suministro de agua para averiguar el nivel exacto de fluoruro en el agua que se consume en su área. Luego hable con el pediatra para ver si su niño necesita fluoruro adicional. Los bebés que no reciben suficiente fluoruro deben comenzar a tomar cantidades adicionales a los 6 meses de edad. Deben continuar tomando fluoruro adicional hasta por lo menos los 16 años.

## ¿Cuándo debo comenzar a limpiarle los dientes a mi hijo?

La limpieza dental diaria debe comenzar tan pronto como le salga el primer diente a su bebé. Límpiele los dientes con un pedazo de gasa o con un trapo húmedo. Comience a usar un cepillo de dientes y pasta dental con fluoruro a medida que el niño crece. El esmalte de los dientes absorbe el fluoruro en la pasta dental, lo cual ayuda a prevenir las caries. Debido a que los niños tienden a comerse la pasta dental, coloque solamente un poquito de pasta dental con fluoruro (del tamaño de una arveja) en el cepillo de dientes del niño. Ingerir demasiado fluoruro al cepillarse puede hacer que los dientes se vean moteados con manchas de color blanco brillante.

También revísele los dientes para detectar indicios de caries incipientes. Éstas aparecen como manchas blancas, amarillas o marrones en los dientes. A algunos niños se les pueden desarrollar caries a pesar de los mejores esfuerzos para prevenirlas. Esto puede ser hereditario. La influencia genética también juega un papel en la salud dental general de la persona.

## La costumbre de chuparse el dedo, ¿le hace daño a los dientes?

Chuparse el dedo es normal en los bebés y los niños pequeños, y no debe causar problemas permanentes a menos que el hábito continúe después de los 5 años. Del mismo modo, el uso de chupetes es inofensivo. A los niños que se chupan el dedo después de los 5 años podría ser necesario enviarlos a un dentista pediátrico para determinar si esto está causando algún problema.

## ¿Daña los dientes el hábito de acostar a los niños con una mamadera o biberón?

Los bebés que se acuestan tomando una botella de leche o jugo tienen un riesgo más alto de lo que se conoce como "caries de leche" o "caries por el uso de biberón." Cuando se quedan dormidos, les puede quedar una pequeña cantidad de líquido en la boca. El azúcar que contiene esta leche o jugo crea un campo fértil para las bacterias que dañan los dientes. Este proceso podría resultar en un serio problema de caries. Los niños pequeños que andan caminando con una botella de leche, jugo, u otros líquidos que contienen azúcar también pueden terminar con "caries del biberón."

Hay algunas medidas que los padres puedan tomar para evitar las "caries de biberón":

- No acueste a los niños tomando una botella o biberón
- No use una botella con leche o jugo en lugar de un chupete durante el día. Esto quiere decir que no debe dejar que el niño ande caminando con la botella.
- Enséñele a los niños a tomar líquido de un vaso tan pronto como puedan sostenerlo. La mayor parte de los niños puede hacer esto sin dificultad mucho antes de cumplir un año.

## ¿Existen otros hábitos alimenticios perjudiciales para los dientes del niño?

Los dulces, como los caramelos o las galletas, pueden contribuir a las caries dentales. Los alimentos con mucho almidón como las galletas, y los alimentos pegajosos como las pasas, tienden a permanecer por mucho tiempo en los dientes. Estos alimentos también pueden producir caries. El azúcar proveniente de las frutas y los jugos de frutas que se queda en los dientes por largos períodos de tiempo tampoco es saludable para los dientes. Sin embargo, los almidones y las frutas son necesarios como parte de la dieta de todos los niños. Para prevenir las caries, déles estos alimentos solamente durante las comidas (antes de cepillarles los dientes), y nunca a la hora de acostarse. Para que tengan dientes saludables, ofrézcales una dieta bien balanceada que contenga una variedad de alimentos.

## ¿Cuándo deben los niños ver al dentista?

Antes de los 3 años, su pediatra podrá encargarse del cuidado dental básico de su niño. Durante las visitas regulares, el pediatra le revisará los dientes y las encías para ver si están saludables. Sin embargo, si surgen problemas dentales, el pediatra podría mandarlo con un dentista. El dentista pediátrico (pedodontista) se especializa en el cuidado dental de los niños, pero algunos dentistas en práctica general también están dispuestos a atenderlos.

Las situaciones en las que el pediatra pudiera enviar al niño con un dentista antes de los 3 años incluyen:

- Si el niño se rompe, astilla o se lastima un diente o ha sufrido una lesión en la cara o en la boca.
- Si los dientes muestran cualquier decoloración. Esto podría indicar caries dentales.
- Si hay dolor o sensibilidad a los alimentos o líquidos calientes o fríos. Esto también podría indicar caries dentales.

La mayor parte de las veces, cuando los niños tienen dolor en la boca, no es de origen dental. Podría ser señal de una infección. Un pediatra puede determinar si hay alguna condición que no esté relacionada con la salud dental del niño.

## Prevención

A los niños se les debe hacer chequeos dentales regulares después de los 3 años, o cuando los 20 dientes de leche hayan brotado. Los padres podrían preferir llevarlos a un dentista pediátrico para estos chequeos regulares. Como ya se ha mencionado, algunos niños podrían necesitar ir al dentista antes.

Los chequeos dentales regulares, una dieta balanceada, el fluoruro, la prevención de lastimaduras en los dientes, y el cepillado regular son todos factores importantes para una dentadura saludable. Si los niños adquieren buenos hábitos dentales ahora, esto los ayudará a crecer con sonrisas sanas.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de substitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

## De parte de su médico

**American Academy  
of Pediatrics**



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.  
Academia Americana de Pediatría  
P.O. Box 747  
Elk Grove Village, IL 60009-0747  
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1991. Actualizado en 1-96.  
Todos los derechos reservados.  
Academia Americana de Pediatría