

# ASÍ PROTEGERÁS LOS DIENTES DE TU HIJO

## ¡La caries daña los dientes de tu hijo!

La caries es una enfermedad que comienza con una lesión en la superficie del diente. Poco a poco puede producirse un agujero en el diente.

La forma más sencilla de protegerse contra la caries es cepillarse los dientes con una pasta dentífrica que contenga flúor. Hay que hacerlo todos los días – hay pruebas científicas de que ello es eficaz.

## ¡Los niños más pequeños necesitan ayuda al cepillarse!

¡Ayuda a los pequeños a cepillarse los dientes! Los niños no aprenden a cepillarse ellos mismos de la forma adecuada hasta la edad escolar. Pon un poquitín de pasta dentífrica con flúor en un cepillo de dientes para niños y cepilla cuidadosamente los dientes del niño todas las noches después de la última comida. No trates de eliminar después toda la pasta dentífrica enjuagando. Para los niños pequeños que no pueden escupir la pasta dentífrica hay que utilizar más o menos una cantidad del tamaño de la uña del meñique del niño.

## ¿Qué es el flúor y cómo funciona?

El flúor es una sustancia que existe en la naturaleza, por ejemplo en el agua potable. La mayor parte de las pastas dentífricas contienen flúor. Este fortalece los dientes protegiéndolos mejor contra la caries.

## ¿Puede hacerse algo más para proteger los dientes?

También es importante no andar comiendo poco y a deshora. Las golosinas y las bebidas dulces entre las comidas aumentan el riesgo de caries. Un buen consejo suele ser permitir que el niño coma todas sus golosinas en una ocasión a la semana, por ejemplo el sábado (lo que se llama “lördagsgodis” en sueco), y cepillarle después los dientes. Tras una bebida dulce puede ser conveniente beber agua. Enjuagarse los dientes con una solución que contenga flúor protege también los dientes de los que no son tan cuidadosos con la cepilladura de los dientes. El enjuague

con flúor sólo puede utilizarse con niños mayorcitos ya que el líquido no debe tragarse. También se puede tratar los dientes con una laca que contiene flúor. Eso tiene lugar en las visitas al dentista o a la higienista dental.

## ¿Por qué aparece la caries?

Las bacterias que existen de forma natural en la boca pueden transformar por ejemplo el azúcar de los alimentos en un ácido que, lentamente, daña el diente. Cuando hay menos azúcar en la boca, la descomposición se detiene y la superficie del diente tiene tiempo de reponerse otra vez.

Si se come con frecuencia, el equilibrio natural entre las fuerzas de la descomposición y reposición de los dientes se trastornará. Los dientes no tienen tiempo entonces de reponerse y se ven afectados por la caries. La cepilladura de los dientes elimina una parte de las bacterias y el flúor aumenta otra vez la reposición del diente. Por eso protege el cepillarse con pasta dentífrica con flúor.

## ¿Puede verse la caries?

La caries comienza como una mancha blanca, mate en la superficie del diente. Más tarde la mancha se oscurece. Entonces se ha producido un agujero en el diente. Este se ha dañado de tal manera que el cuerpo no puede repararlo por sí mismo.

## ¿Quieres saber más?

La Diputación Provincial responde de la asistencia dental gratuita a niños y jóvenes hasta los 19 años de edad. Normalmente la asistencia está atendida por las Clínicas de Asistencia Dental Pública, si bien en la mayoría de las diputaciones el niño puede obtener también asistencia gratuita en dentistas particulares. Pregunta a tu dentista. Puedes ponerte en contacto con las clínicas de la Asistencia Dental Pública mediante el centro asistencial infantil o la guía telefónica. En las páginas de Internet [www.folkvandarden.se](http://www.folkvandarden.se) y [www.infomedica.se](http://www.infomedica.se) podrás recibir más consejos sobre la forma de proteger los dientes de tu hijo.

Texto: Barbro Ernemo, periodista de medicina.

Revisión del texto: Susanna Axelsson, dentista, SBU, y la catedrática Ingegerd Mejäre, del Instituto Eastman, Estocolmo.

Redactor: Ragnar Levi, médico y jefe de información, SBU. Derechos de autor: SBU y Barbro Ernemo, 2003.