

Prevención de las caries en niños



La caries dental es la enfermedad bucodental más prevalente en población infantil. Según los últimos estudios nacionales de salud bucal, un 33,9% de niños de 6 años presentan caries y a los 15 esta prevalencia aumenta al 43,2%.

En segundo lugar, estaría la gingivitis provocada por placa, que se presenta en más del 50% de pacientes de 6 años. La periodontitis en edades tan tempranas es muy extraña y está asociadas a síndromes o alteraciones fisiológicas.

La caries es una enfermedad infecciosa que destruye los tejidos dentarios. Es necesario para desarrollarla que haya un huésped susceptible (diente), hidratos de carbono (presentes en la dieta) la presencia del patógeno (placa dental) y que esta acción se repita de forma periódica y prolongada en el tiempo. Es importante destacar que es una patología prevenible si se siguen las

pautas de cuidados dietéticos, odontológicos y de higiene bucal adaptadas al riesgo de caries que presente cada individuo.

¿Qué causa la caries?

Las bacterias cariogénicas presentes en la placa dental utilizan los hidratos de carbono de la dieta como fuente de energía. El resultado de la metabolización produce un ácido que disminuye el pH bucal y el esmalte dental empieza el proceso de desmineralización. Por el contrario, cuando el medio bucal se vuelve básico ($\text{pH} > 7$), por efecto tampón de la saliva y por la higiene bucal, se produce la remineralización. Estos procesos son periódicos en estado de equilibrio salubre. Por lo tanto, cuando se mantiene el proceso de desmineralización y se rompe el equilibrio, se da la pérdida de tejido dental.

¿Qué aspecto tienen las caries?

Prevención de las caries en niños

La primera señal es la aparición de un cambio de color en el diente que se vuelve blanquecino y sin brillo. En esta fase inicial de mancha blanca la lesión es el único estadio que puede ser reversible en algunos casos pudiéndose evitar la cavitación con flúor tópico y control de dieta. Si aparece esta mancha blanca, aunque no es fácilmente perceptible, es importante acudir al odontopediatra de inmediato para determinar las pautas preventivas individualizadas.

La lesión de caries evoluciona desde una mancha amarillenta a una cavidad marrón-negra, y puede progresar hasta la afectación pulpar, las cuales precisarán tratamiento restaurador.

¿Cómo se pueden prevenir las caries en los niños?

Dieta, higiene bucodental y visita periódica al odontopediatra:

a) Dieta.

a. Evitar picoteo entre horas:

Haciendo referencia a la desmineralización que se produce después de cada ingesta, es importante dejar pasar entre dos y tres horas entre comida y comida para dejar que la boca recupere su pH protector.

b. Frecuencia:

Cada vez que se consumen azúcares, hidratos de carbono, se reproduce el ciclo de la desmineralización del mismo modo que cuánto más tiempo dejemos la boca sin realizar la higiene adecuada más tiempo estarán atacando produciendo ácidos.

c. Evitar hidratos de carbono simples:

Dentro de este grupo están tanto los azúcares "obvios", como el que llevan las galletas, chocolate, cereales, bollería...

d. Aprender a leer los azúcares ocultos

A la hora de comprar un producto es importante leer atentamente la etiqueta. Siempre hay que buscar en información nutricional hidratos de carbono – de los cuales azúcares. Cualquier producto que supere los 4 gr de azúcar por cada 100gr de producto es demasiado. Para hacer un cálculo mental fácil, un terrón de azúcar es alrededor de 4-6 gr de azúcar y la dosis máxima en adultos es de 25gr.

b) Higiene bucal

a. Cepillo: Cuando salga el primer diente, empezar a utilizar el cepillo dental, que debe ser siempre con cabezal pequeño y mango adaptado a la mano del adulto, que realizará el cepillado.

b. Supervisión: a pesar de que los niños desde bien pequeños son capaces de manipular el cepillo, la eficiencia higiénica

Prevención de las caries en niños

es muy baja, por lo que se recomienda que el niño hasta los 8 años sea un adulto quien repase (cepille) los dientes. Y a partir de esa edad supervisar hasta alcanzar un cepillado efectivo.

c. Flúor: La cantidad recomendada de flúor en la pasta detífrica son 1000 ppm a partir de los 2 años (pasta VITIS kids) y la cantidad similar al volumen de un grano de arroz. A partir de los 6 años se recomienda una concentración de flúor de 1450 ppm (pasta VITIS junior) y utilizar una cantidad similar al volumen de un guisante. Cuando el niño sepa escupir podemos incorporar el uso de colutorio

¿Cuándo es conveniente hacer una revisión de boca por primera vez?

Actualmente se recomienda que los niños acudan a su primera revisión dental con el odontopediatra durante el primer año de vida. En esta visita se calculará el riesgo de caries de cada niño y se recomendarán las pautas de dieta, higiene y consultas necesarias para evitar la aparición de caries.

Bibliografía

American Academy of Pediatric Dentistry. Policy for early childhood caries (ECC): Classifications, consequences and preventive strategies. *Pediatr Dent* 2005-2006;27:31-33.

American Dental Association Council on Scientific Affairs: Professionally applied topical fluoride. Evidence-based clinical recommendations. *JADA* 2006;13:1151-1159.

Ammari JB, Baqain ZH, Ashley PF. Effects of programs for prevention of early childhood caries. A systematic review. *Med Princ Pract* 2007;16:437-442.

Ammari AB, Bloch-Zupan A, Ashley PF. Systematic review of studies comparing the anti-caries efficacy of children's toothpaste containing 600ppm of fluoride or less with high fluoride toothpastes of 1,000 ppm or above. *Caries Res* 2003;37:85-92.

Guías consultadas

SEOP

EAPD

IAPD