

# THE ORAL HEALTH EXPERT

En honor del mes nacional de la salud dental infantil, hablamos de cómo mantener sanas y fuertes las sonrisas de los niños mediante la prevención de caries dental por el biberón y cómo elegir el dentista adecuado.

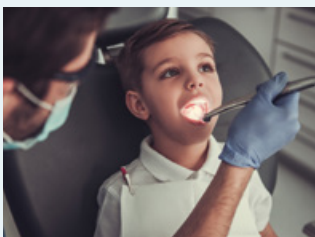
DELTA DENTAL OF ARIZONA

FEBRERO 2019

## UN VISTAZO HACIA ADENTRO



**P.2** Lo básico sobre la caries dental por el biberón



**P.3** Cómo elegir entre un dentista general o pediátrico



**P.4** Receta: Puré de batatas dulces

## Aprecie su sonrisa con la atención preventiva regular



**Muestre el amor y cariño para su sonrisa con dándole lo que de verdad necesita; el cuidado dental preventivo. La atención preventiva regular puede ayudarle a evitar problemas serios y costosos y conservar su sonrisa brillante.**

**Haga citas dentales rutinarias.** Le ayudará visitar al dentista regularmente para asegurar que pueda detectar y componer cualquier problema con su salud bucal antes de que se haga más serio y caro. Durante las visitas rutinarias, su dentista le hará evaluaciones para los síntomas del cáncer oral y otras condiciones de salud que pueden ser difíciles de notar por su propia cuenta.

**Considere los tratamientos de fluoruro.** El fluoruro es un mineral que ayuda a fortalecer los dientes contra la caries. Su familia puede aprovechar de los beneficios del fluoruro a través de la pasta dental con fluoruro y la mayoría del agua potable. Sin embargo, para algunas personas podría ser necesario recibir tratamientos adicionales. Hable con su dentista para determinar si Ud. o algún miembro de su familia debe tener tratamientos de fluoruro.

**Pregunte sobre los selladores dentales para los menores de edad.**

Los selladores dentales son compuestos de una lámina de plástico que protege los dientes de la caries en las áreas más difíciles de limpiar y se aplican a los molares permanentes tan pronto que salen, normalmente entre la edad de 6 a 8 años para los primeros molares y entre la edad de 10 a 12 para los segundos molares. Aunque no son necesarios los selladores dentales para todos los niños, son de mayor beneficio para los que están en un riesgo más alto para la caries. Pregúntele a su dentista si los selladores dentales son una buena opción para sus hijos.

**Aproveche de todos sus beneficios dentales.** Asegúrese de aprovechar completamente de los beneficios que forman parte de su plan de seguro dental. La buena noticia es que muchos de los planes de seguro dental pagan el 100% de las limpiezas y exámenes dentales, y algunos cubren los tratamientos de fluoruro y selladores dentales también.

Por supuesto, es importante mantener una rutina diaria de cepillarse los dientes dos veces y usar el hilo dental.

# LO BÁSICO SOBRE LA CARIES DENTAL POR EL BIBERÓN



Quando los padres acuestan a sus pequeños a dormir, a veces se les deja con una botella. Aunque pueda ser calmante mientras lleguen a quedarse dormidos, dejar un biberón en la cuna puede resultar problemático por los diminutos dientes. En celebración del mes nacional de la salud dental infantil este mes de febrero, tome un momento para repasar los conceptos básicos sobre la caries dental por el biberón.

## ¿Qué es la caries dental por el biberón?

La caries dental por el biberón simplemente significa caries en los dientes del bebé y puede comenzar poco después de que aparecen los dientes. Se produce cuando los dientes del bebé están expuestos al azúcar durante largos períodos de tiempo, como la siesta o por la noche<sup>1</sup>. Durante este tiempo, el azúcar se acumula alrededor de los dientes y ataca el esmalte. Con suficiente exposición, puede resultar en una alta cantidad de caries<sup>2</sup>. Dicho azúcar puede introducirse a través de los biberones con líquidos como leche materna, leche de fórmula o jugo.

## ¿Por qué es un problema si los dientes de leche se van a caer de todos modos?

Aunque la caries dental por el biberón se refiere a dientes que finalmente llegarán a caerse, todavía puede crear consecuencias duraderas. Los dientes sanos son esenciales para masticar, hablar y sonreír<sup>3</sup> y cuando la salud oral de los niños está en peligro, ellos pueden experimentar dificultades con estos aspectos importantes del proceso de crecimiento. Los dientes insalubres del bebé también pueden preparar el escenario para el apiñamiento o dientes torcidos cuando salen los dientes permanentes. Si no se aborda el problema, podría resultar en dolor o infección, por lo cual siempre es una buena decisión de mantenerse vigilante sobre la salud oral, desde el principio<sup>4</sup>.

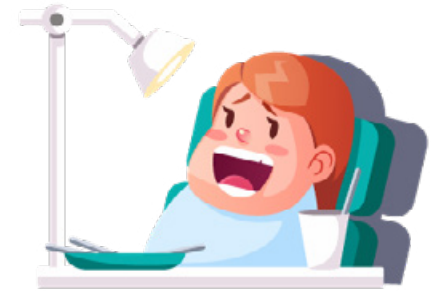
## ¿Cómo puedo prevenir la caries dental por el biberón?

Ud. tiene varias opciones para mantener libre de caries los dientes de su bebé. La mejor manera es de evitar acostar a su bebé con un biberón, o bien, asegurarse de llenar la botella con agua<sup>5</sup>. Y no importa cuál hora del día, preste atención especial con los jugos, debido a que contienen altas cantidades de azúcar. Asegúrese de limitar el consumo de jugos a no más de 6 onzas por día para niños preescolares y 12 onzas para niños mayores<sup>6</sup>. Si los permite tomar jugo, es mejor servirlo en una taza en lugar de una botella. La mayoría de los niños deben ser capaces de beber de una taza después de su primer cumpleaños.

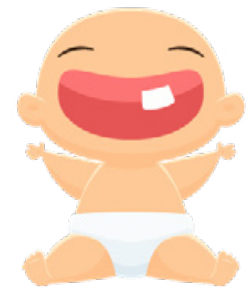
También son claves los cuidados preventivos como el cepillado y los chequeos dentales regulares. Los expertos recomiendan programar la primera visita del bebé dentro de los seis meses después que salga el primer diente y no más tarde del primer cumpleaños<sup>7</sup>. Limpie los dientes de leche según las recomendaciones para la atención dental infantil. Tan pronto como aparezcan los dientes del bebé, Ud. debe empezar a cepillarlos utilizando un cepillo de dientes infantil y una pequeña cantidad de pasta de dientes el tamaño de un grano de arroz<sup>8</sup>. Alrededor de los 3 años puede empezar a usar una cantidad de pasta dentífrica el tamaño de un guisante. Comience a usar el hilo dental cuando su hijo tenga dos dientes que toquen.

Al mantener sanos los dientes de su bebé ahora, usted puede ayudarles a desarrollar una sonrisa feliz y saludable cuando aparezcan sus dientes de adulto.

# DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



El 90% de los niños tienen cobertura dental<sup>9</sup>. Aproveche al máximo esa cobertura por llevar a su hijo a citas dentales regulares.



Para los niños, la caries dental es uno de los problemas crónicos más comunes<sup>10</sup>. La prevención de la caries se inicia cuando aparece el primer diente.



A pesar de que tienen nombres similares, las batatas y papas blancas pertenecen a diferentes géneros<sup>11</sup>. Una porción de batatas dulces en puré rinde ricas nutrientes que son buenas para las sonrisas.

# Cómo elegir entre un dentista general o pediátrico



Cuando Ud. está en busca de un odontólogo para sus hijos, puede ser difícil saber a quién consultar. ¿Debería de buscar un dentista general de familia o se beneficiarían sus hijos de la atención pediátrica? Cualquiera de los dos profesionales les puede servir, pero es bueno tener todos los hechos antes de tomar una decisión.

## Similitudes

Tanto el odontólogo acreditado general o el pediátrico tiene la formación necesaria para ofrecer un alto nivel de atención a los menores de edad. Si Ud. tiene una relación existente con un dentista de familia en que confía para proporcionar cuidados de calidad, el mismo dentista puede ser una buena opción para sus familiares más pequeños.

## Diferencias

Mientras la formación para la odontología general incluye el cuidado dental para niños, los dentistas pediátricos dedican por lo menos dos años adicionales estudiando cómo cuidar a los pacientes más jóvenes. Una vez que hayan terminado su formación, proporcionan atención primaria y especializada únicamente para los niños<sup>12</sup>. Como resultado, tienen equipo específicamente diseñado para las pequeñas bocas de los niños. Estos instrumentos son especialmente útiles cuando los niños necesitan atención dental más complicada como el tratamiento de conducto radicular<sup>13</sup>.

## Necesidades especiales

Los dentistas pediátricos son también una gran opción para atender a las distintas necesidades que puedan tener los niños, incluso algunos niños que tienen niveles altos de ansiedad dental. Mientras los dentistas generales pueden proporcionar asistencia con la ansiedad, los dentistas pediátricos suelen estar equipados especialmente para reducir la ansiedad de los niños utilizando los juguetes o música para ayudarles a relajarse<sup>14</sup>. También están capacitados para brindar atención a los niños con necesidades especiales, tales como el síndrome de Down, parálisis cerebral, distrofia muscular, problemas de aprendizaje y otros<sup>15</sup>. Dichas condiciones pueden estar asociadas con problemas dentales, como la enfermedad de las encías, así que es especialmente importante el cuidado de la salud oral.

## Beneficios dentales

Si Ud. ha decidido visitar a un dentista pediátrico, aprenda cómo aplican sus beneficios dentales. Algunos planes limitan el número de referencias a los especialistas o pueden requerir que usted tenga una referencia de su dentista general. Otros permiten que las familias mantengan un dentista pediátrico como su dentista principal<sup>16</sup>. Compruebe su plan para asegurarse. En cualquier caso, visite a un especialista que participa en la red de su plan. El sitio web de Delta Dental permite buscar por los especialistas de red cerca de usted.

Ya sea que usted elija un dentista general o pediátrico, la programación temprana para la primera visita es crucial. La Academia Americana de Odontología Pediátrica recomienda que todos los bebés visiten al dentista dentro de los primeros seis meses de que salga su primer diente, pero a más tardar en el momento de su primer cumpleaños. Conserve las sonrisas de sus niños hasta la edad adulta con encontrar un dentista en quien puedan confiar.

# RECETA: PURÉ DE BATATAS DULCES

## Ingredientes:



1/4 cucharadita de sal Kosher



1/4 a 1/3 de taza de leche



2 Kilos de batatas (camotes), peladas y cortadas en trozos de 1 pulgada



2 cucharadas de mantequilla salada

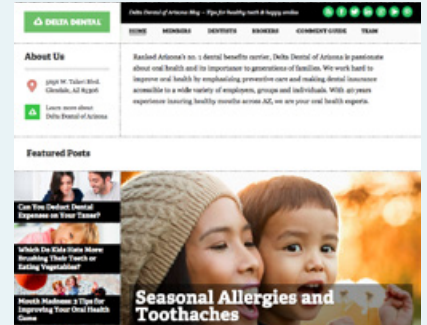
## Instrucciones:

En una olla grande, ponga el agua salada a hervir. Añada las batatas cuidadosamente. Baje la temperatura a fuego mediano y cocine sin tapar por 15 minutos o hasta que las batatas estén tiernas. Vaciar las batatas en un colador. Agitar para eliminar toda el agua. Colocar las batatas en un tazón grande y agregar 1/4 de taza de leche, mantequilla y sal. Utilice un majador de papas o una batidora de mano y mezcle hasta que esté suave. Agregar el resto de leche, si es necesario. Servir caliente<sup>17</sup>.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

[deltadentalazblog.com](http://deltadentalazblog.com)



SÍGANOS  
EN LINEA



## FUENTES DE INFORMACIÓN

<sup>1</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,Delta62>

<sup>2</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,DD12>

<sup>3</sup><https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/b/baby-bottle-tooth-decay>

<sup>4</sup><https://www.healthline.com/health/tooth-decay-early-childhood#complications>

<sup>5</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,Delta93>

<sup>6</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21408>

<sup>7</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,Delta93>

<sup>8</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,Delta86>

<sup>9</sup><https://www.deltadental.com/us/en/about-us/press-center/2016/newsreleasechildrengoodbadugly201602.html>

<sup>10</sup>[https://www.cdc.gov/oralhealth/children\\_adults/child.htm](https://www.cdc.gov/oralhealth/children_adults/child.htm)

<sup>11</sup><https://www.livescience.com/46016-sweet-potato-nutrition.html>

<sup>12</sup>[http://www.aapd.org/resources/frequently\\_asked\\_questions/#318](http://www.aapd.org/resources/frequently_asked_questions/#318)

<sup>13</sup><http://www.knowyourteeth.com/infobites/abc/article/?abc=d&iid=296&aid=3808>

<sup>14</sup><https://www.deltadental.com/us/en/about-us/press-center/2015/newsreleasekidshighanxietyfromparents201503.html>

<sup>15</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,Delta109>

<sup>16</sup><http://www.aapd.org/assets/1/7/BuyersGuide1.PDF>

<sup>17</sup><https://www.mouthhealthy.org/en/thanksgiving-slideshow>