

# THE ORAL HEALTH EXPERT

En honor del mes de la seguridad del bebé, hablamos sobre formas para mejorar la salud bucal de su bebé y le enseñamos cómo aliviar el dolor del proceso de la dentición.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

SEPTIEMBRE 2019

## UN VISTAZO HACIA ADENTRO



**P.2** Una guía de salud oral para los recién nacidos y los nuevos padres



**P.3** Nunca le dé estos a un niño para la dentición



**P.4** Receta: Paletas de Kiwi-melón

## 4 trucos para animar los paladares más quisquillosos



Para muchos menores de edad, es muy común pasar por una etapa donde son muy selectivos sobre lo que comen. Aunque sea una fase normal, puede ser que los padres se preocupen de que sus hijos no estén consumiendo suficientes nutrientes. Si su hijo o hija rehúsa comer cualquier cosa verde o suele solo comer los macarrones con queso, no hay que temer - ponga estos trucos a la prueba para ampliar los gustos culinarios de sus niños:

- 1. No les permite tomar jugos u otras bebidas azucaradas durante el día.** Si los niños se llenan con líquidos no-nutritivos, no van a tener hambre para la cena balanceada que usted tiene planeado<sup>1</sup>. En su lugar, asegúrese de que su menor de edad tome bastante agua a través del día.
- 2. ¡Haga comida divertida!** Puede servir alimentos de colores brillantes y usar moldes de galletas para cortar la comida en formas atractivas para los niños<sup>1</sup>. Después de todo, es más divertido comer las verduras cuando están en forma de corazones, estrellitas y flores.
- 3. Deje que su hijo participe en el proceso de la toma de decisiones.** Puede pedir la ayuda de sus niños para buscar alimentos saludables cuando están en la tienda o cuando va a preparar la cena. Hasta los menores de edad aún pueden ayudar a enjuagar verduras y mezclar ingredientes<sup>1</sup>.
- 4. No utilice el postre como recompensa.** Eso implica que el postre es la mejor parte de la comida,<sup>1</sup> lo que sólo puede aumentar en su niño quisquilloso el deseo para las golosinas. En su lugar, puede redefinir el significado del postre a la fruta o yogur - u omitir el postre por completo.

# UNA GUÍA DE SALUD ORAL PARA LOS RECIÉN NACIDOS Y LOS NUEVOS PADRES



Los estudios sugieren que la lactancia materna puede ser beneficiosa para la salud oral y general del recién nacido. Es de igual importancia que los padres mantengan su propia salud oral. Aquí están algunos consejos para ayudar a que los padres y los bebés disfruten de sonrisas saludables<sup>2</sup>.

## La lactancia materna puede ayudar con la alineación de los dientes.

Cuando sea posible, la lactancia materna es la opción recomendada para la salud general de la mayoría de los bebés, según la Academia Americana de Pediatría. No sólo proporciona todos los nutrientes que necesitan los bebés, sino que también reduce varios riesgos para la salud de los bebés.

Cuando se trata de la salud oral, los estudios han demostrado que los bebés que son amamantados durante al menos los primeros seis meses de vida, son menos propensos a desarrollar problemas de alineación de los dientes, tales como la mordida abierta, una mordida cruzada y la sobremordida, que aquellos niños que fueron amamantados durante un período más corto o no en absoluto<sup>3</sup>. Sin embargo, la lactancia materna no es una garantía de que su hijo no requiera frenos algún día, ya que otros factores también están involucrados. Su dentista puede examinar la mordida de su niño para ver si se está desarrollando algún problema de alineación.

## La lactancia puede ayudar a disminuir el riesgo de caries dental por el biberón<sup>3</sup>.

La caries dental por el biberón ocurre cuando los dientes de los bebés están expuestos a las bebidas que contienen azúcar. Este tipo de caries dental puede ocurrir debido a que se pone a dormir un bebé con un biberón con fórmula, leche o jugo de frutas.

Mientras que la leche materna también contiene azúcar y los bebés amamantados aún pueden tener caries, la lactancia materna puede ayudar a reducir el riesgo de este tipo de caries.

Antes de que los dientes salen por primera vez, limpie las encías del niño con un paño limpio y húmedo después de cada alimentación<sup>3</sup>. Una vez que aparecen los dientes de leche, usted puede ayudar a prevenir la caries por cepillar los dientes de su bebé con agua<sup>4</sup>.

## El cuidado de la salud bucal de los padres.

Por supuesto, la mayoría de los nuevos padres están ocupados y a menudo privados de sueño, no importa si la madre esté amamantando o no. El agotamiento, junto con un horario apretado puede causar a que los padres descuiden su propia salud oral. Los nuevos padres deben seguir cepillándose los dientes dos veces al día, usar el hilo dental todos los días, mantenerse hidratados y programar los chequeos dentales regulares. Por continuar con el buen cuidado de su salud oral, los padres pueden ayudar a evitarse la enfermedad de las encías y la caries dental.

No sólo es importante la salud bucal para los padres, pero si está presente la caries dental, las bacterias podrían ser transferidas a la boca del bebé simplemente por compartir una cuchara. Los padres deben evitar de compartir con su bebé cualquier cuchara, popote u otros utensilios y no usar sus bocas para limpiar chupetes<sup>5</sup>.

# DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Cuando los actores en las películas de *Harry Potter* perdieron sus dientes de leche, se los hicieron reaparecer como por arte de magia. Se usaron dientes falsos para preservar la continuidad<sup>6</sup>.



Su sonrisa puede estar en su mejor momento en una etapa temprana. Los dientes del bebé a menudo lucen más blancos que los dientes permanentes debido a la calcificación y el esmalte más fino<sup>7</sup>.



En China, el 20 de septiembre es el día del amor a los dientes, lo que promueve la atención preventiva y de sensibilización sobre la salud oral<sup>8</sup>.

# Nunca le dé estos a un niño para la dentición



**La dentición - el proceso donde los dientes del bebé salen a través de las encías - comienza con la mayoría de los bebés unos seis meses después del nacimiento<sup>9</sup>. Para algunos bebés, el dolor de la dentición causado por dolor o sensibilidad de las encías, puede ser relativamente leve, mientras para otros puede ser demasiado incómodo<sup>10</sup>.**

Existe un número de productos que prometen aliviar el dolor del proceso de dentición, pero algunos son ineficaces o incluso muy peligrosos. Aquí están algunos productos a evitar, junto con sugerencias para métodos más seguros para aliviar el dolor de la dentición.

## **Collares y pulseras de dentición<sup>11,12</sup>**

Los collares de ámbar han crecido en popularidad en los últimos años debido a las reclamaciones que ayudan a aliviar el dolor de la dentición. Sin embargo, la joyería de ámbar y otros materiales han causado la muerte y heridas graves a niños debido a la estrangulación y asfixia, además de lesiones en la boca y las infecciones. Como resultado, la Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños no usen cualquier joyería. Además, no hay investigación ni prueba científica que apoye las afirmaciones de efectividad para reducir el dolor y la inflamación.

## **Gel anestésico<sup>13</sup>**

La Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) recomienda no utilizar productos que contengan benzocaína para niños menores de 2 años. La FDA advierte de graves riesgos, incluyendo la reducción de oxígeno a través de la corriente sanguínea, y dice que dichos geles ofrecen "poco o ningún beneficio para el tratamiento del dolor oral".

## **Las tabletas para la dentición<sup>13</sup>**

La FDA también les advierte a los padres que no utilicen, y desechen las tabletas homeopáticas para la dentición hechas con ingredientes naturales, debido a la presencia de la sustancia tóxica de belladona en algunas marcas.

## **Maneras seguras para aliviar el dolor de la dentición<sup>11,13</sup>**

Usted puede ayudar a aliviar las molestias de la dentición del bebé por:

- Masajear las encías suavemente con un dedo limpio, una cuchara pequeña enfriada, una gasa húmeda o un paño congelado.
- Ofrecer un mordedor de dentición limpio, sólido (sin líquido), no tóxico para masticar.
- Hacer unas sabrosas paletas pequeñas con ingredientes saludables.

Si su bebé continúa mostrando signos de malestar o si usted tiene preguntas sobre cómo aliviar los síntomas de la dentición, consulte a su dentista o pediatra.

# RECETA: PALETAS DE KIVI Y MELÓN

## Ingredientes:



1 kiwi, pelado y picado



1 taza de melón verde (honeyden)



1 cucharada de agua

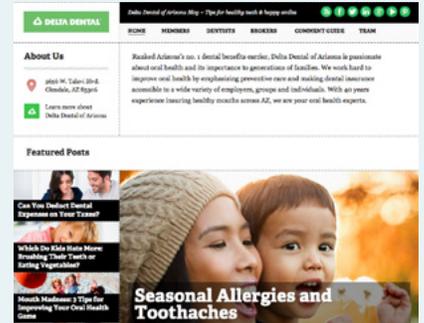
## Instrucciones:

Se mezclan los ingredientes hasta que todo quede suave. Se vierte la mezcla en moldes para paletas y se insertan las tapas. Se congelan durante 2 a 3 horas. Se coloca la base de los moldes en agua tibia durante 30 segundos para sacar las paletas.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

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



SÍGANOS  
EN LÍNEA



## FUENTES DE INFORMACIÓN

<sup>1</sup><http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/childrens-health/art-20044948>

<sup>2</sup><https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002817714606152#bib13>

<sup>3</sup><https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/b/breastfeeding>

<sup>4</sup><https://www.nytimes.com/2019/02/03/science/too-much-toothpaste.html>

<sup>5</sup><https://www.healthline.com/health-news/sucking-your-babys-pacifier-to-clean-it-may-prevent-allergies#The-potential-downfalls>

<sup>6</sup><https://www.radiotimes.com/news/film/2019-01-31/daniel-radcliffe-harry-potter-teeth/>

<sup>7</sup><https://www.healthline.com/health/deciduous-teeth#When-do-permanent-teeth-come-in?>

<sup>8</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21109809>

<sup>9</sup><https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/e/eruption-charts>

<sup>10</sup><https://www.colgate.com/en-us/oral-health/life-stages/infant-kids/the-symptoms-of-teething-pain-0813>

<sup>11</sup><https://www.ada.org/en/publications/ada-news/2018-archive/december/fda-dont-use-teething-jewelry-to-relieve-pain>

<sup>12</sup><https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/teething-tooth-care/Pages/Amber-Teething-Necklaces.aspx>

<sup>13</sup><https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/t/teething>