



¡PERLINOS BLANCOS!

\$1.00

La Salud Dental para Infantes, Niños, y Pre-escolares

M. Miller y S. Doescher

Los niños saludables tienen dientes saludables. Los dientes saludables son importantes para comer, hablar, y apariencia. Esta guía describe pasos que los padres pueden tomar para estar ciertos que la salud dental está mantenida de nacimiento a través de los años pre-escolares.

La salud dental durante el primer año

La erupción de dientes

Los dientes principales o “dientes de bebé” aparecen generalmente cuando un infante tiene entre 6 y 7 meses de edad, aunque muchos bebés comienzan a obtener sus dientes un poco anterior o posteriormente que normal. A veces, los padres notan que su bebé está inquieto cuando un nuevo diente está cerca de salir a través de la encía. En otros casos, los padres notan un nuevo diente sin estar conscientes de cualquier cambio de comportamiento.

Antes de que un nuevo diente aparezca, la encía puede verse roja donde el diente está saliendo, o puede haber una área inflamada azulada en la encía. Esto se desaparecerá por sí mismo después de que el diente haya salido. Aunque la dentición puede hacer las encías incómodas, no provocará fiebre o diarrea. Si cualquiera de estas cosas ocurre, no es de dentición, y usted debería comunicarse con un doctor o proveedor de salud.

Durante la dentición, los bebés pueden babear o succionar sus dedos más que usual. Frecuentemente, los niños quieren morder. Déle a su bebé un anillo de dentición o una galleta dura si parece

que esté incómodo durante la dentición. Un anillo de dentición que se puede helar en el refrigerador (disponible en las mayorías de las farmacias) puede proveer alivio adicional para su bebé. Trate de evitar usar cremas de dentición en las encías. Estos productos contienen drogas bastante poderosas. Frotar gentilmente su dedo a las encías puede ayudar tanto como las cremas de dentición.

Primeros dientes y masticación

Los primeros dientes frontales son agudos, y se usan para morder, no masticar. No obstante, los bebés mastican. Ellos mismos se enseñan cómo masticar con sus encías mucho más antes de que sus dientes de atrás lleguen. En realidad, los niños comienzan a masticar tan pronto como pueden traer sus manos—y objetos como juguetes—a sus bocas. Esto significa que el tiempo para comenzar alimentos sólidos se acerca.

Alrededor de 6 meses de edad, cuando los bebés pueden sentarse sostenidos, generalmente están listos para comenzar a comer alimentos sólidos. Introduzca lentamente los alimentos blandos uno a la vez, comenzando con cereal hierro-fortificado de bebé. Entonces añada vegetales blandos, cocinados y frutas blandas.

Finalmente, introduzca alimentos más duros como pedazos pelados de manzana cruda y galletas llanas. Masticar estos alimentos más firmes promueve el desarrollo de la mandíbula del bebé, y “afila” los puntos agudos en sus dientes nuevos. Además, permitirles a los bebés alimentarse con sus propias manos antes de que utilicen utensilios les da la casualidad para desarrollar tanto

coordinación como independencia con comer. Mantenga a su bebé sentado derecho cuando come para evitar que se ahogue con los alimentos.

Cuidando los dientes de su bebé

Cuando el primer diente de su bebé aparece, limpie el diente y las encías una vez al día utilizando un paño suave, limpio, y húmedo enrollado alrededor su dedo. Frote gentilmente a lo largo los dientes y encías.

Los dientes segundos llegarán poco después de los primeros. Después de que dos o más dientes hayan aparecido, cepille los dientes y encías del bebé dos veces al día utilizando un cepillo de dientes de tamaño de niños con cerdas suaves. Cepille con una moción apacible hacia arriba y abajo para remover cualquier partículas de alimentos. Esto evita el decaimiento que puede comenzar cuando partículas de alimentos permanecen en las encías y entre los dientes por muchas horas.

Usted puede encontrarlo más fácil al principio cepillar sin pasta de diente. Cuando Ud. está confortable con cepillar, añada una gota de pasta de diente de flúoruro al cepillo.

Al limpiar los dientes de su bebé dos veces al día, Ud. asegurará que sus dientes continúen creciendo saludables y fuertes. Cuidar los dientes principales de su bebé lo hace menos probable que él

Marc Miller, estudiante licenciado en desarrollo humano y las ciencias familiares; y Sue Doescher, especialista de desarrollo de niño y de educación de padre de la Extensión de la Universidad del Estado de Oregon.



OREGON STATE UNIVERSITY EXTENSION SERVICE

EC 1468-S
Enero 1998

necesitará cuidado dental especial cuando sus dientes permanentes comiencen a aparecer después de los años pre-escolares.

Aunque parece que cepillar sus dientes no logra mucho, recuerde que el flúoruro en pasta de diente fortalece el esmalte de sus dientes.

Los primeros dientes y la lactancia materna

Los primeros dientes de su bebé no interferirán con la lactancia materna. Los primeros dos dientes al llegar son dientes de fondo, y los niños no pueden morder objetos. Cuando los dientes principales salen alguna vez después de 6 meses, los bebés entonces son capaces de morder para bajo. Cuando los dientes principales llegan, asegúrese justamente que su bebé se agarre bien al pezón de su pecho con su boca. Recuerde también que morder exploratoria es natural, y no es una señal para comenzar comidas sólidas.

El decaimiento de dientes causado por la botella de bebé

Aunque tendemos de pensar que solamente alimentos adhesivos pueden causar decaimiento de dientes, el poner a un bebé a dormir con una botella de leche o líquido azucarado también puede provocar decaimiento de diente. Esto ocurre debido a que los dientes y encías están expuestos al azúcar en estos líquidos durante mucho tiempo. El poner solamente leche materna o fórmula en una botella, más bien que jugos dulces, ayudará evitar este tipo de decaimiento. Si usted le da a su bebé una botella en la hora de acostarse, llénela con agua llana solamente.

La salud dental durante los años de bebez, edad 1 a 2½

La erupción de dientes

El segundo año ve la llegada de muchos dientes. Las primeras muelas, o dientes de atrás, llegan alrededor de 12 a 15 meses. Estos dientes pueden provocar incomodidad de dentición. Las segundas muelas aparecen cuando el segundo cumpleaños se acerca, y también pueden causar dolores. Los dientes caninos que erupcionan por el medio de la primera y segunda muela generalmente no provocan incomodidad.

Con dolor de dentición, su bebé puede ponerse infeliz e irritable. Usted puede

Entendiendo decaimiento de dientes

El decaimiento de diente ocurre cuando partículas de alimentos azucarados, especialmente alimentos adhesivos, permanecen en los dientes y encías para períodos largos. La bacteria en la boca usa estos feculentos adhesivos como alimentos. Cuando esto ocurre, placas dentales forman y pegan a los dientes.

Las placas tienden a traer más azúcares. La bacteria en la boca continúa utilizando estos azúcares como alimentos. Cuando una gran cantidad de bacteria está permitida a usar estos azúcares como alimentos para horas a la vez, producen ácido.

Con un construye de ácido, el esmalte de diente comienza a disolver. El esmalte es lo que protege los dientes, y cuando se deteriora, el diente puede comenzar a decaer. Al cepillar los dientes y encías de su niño como se describe anteriormente, usted ayuda a evitar que las placas formen, retirando los azúcares que las bacterias usan para alimento.

encontrar que el sueño de su bebé está disturbado. Succionar y morder, que normalmente son comportamientos confortables, ahora pueden provocar dolor. Frotar las encías con su dedo frecuentemente provee alivio. Permitir a su nene/a beber de una taza en lugar de una botella también puede ayudar, como succionar de una botella frecuentemente hace los dolores de dentición peor. Un anillo helado de dentición mencionado anteriormente también puede ayudar.

Cuidando los dientes de su niño/a

Continuar a cepillar diariamente con una pasta de diente de flúoruro es especialmente importante ahora que hay muchos dientes juntos en la boca de su niño/a. Las superficies desiguales en las muelas dan alimento y placa más sitios para adherir, y deberían ser limpiados regularmente. Utilice el mismo movimiento apacible, hacia arriba y abajo, para cepillar cada diente y alrededor las encías.

Cepille los dientes por la noche después de la cena de modo que los restos de alimentos no tengan una casualidad de quedarse en la boca toda la noche. Si

usted no cepilla los dientes de su niño hasta la hora de dormir, no termine la cena con un alimento feculento y adhesivo. Lave la boca de su niño/a con agua llana después de comer para quitar las partículas de alimento que podrían adherir a sus dientes.

La primera visita al dentista

Es una buena idea llevar su niño al dentista cuando su segundo cumpleaños se acerca. Esto puede parecer temprano para un viaje al dentista, pero a los 2 años, los niños/as generalmente están cerca de tener todos sus 20 dientes principales. Busque dentistas que inviten a los niños jóvenes. Pueden haber tenido entrenamiento especial, y trabajan bien con niño/as y pre-escolares.

El dentista se quiere asegurar que los primeros dientes del niño son saludables y adecuadamente espaciados. Los dientes principales saludables que estén alineados correctamente ayudan a los dientes permanentes crecer adecuadamente también. ¡Además, estos dientes de bebé tienen una gran cantidad de trabajo de hacer antes de que los dientes permanentes lleguen!

Llevar su niño al dentista cerca de la edad de 2 también lo ayudará familiarizarse con el dentista y su oficina. Esto puede significar mejor aceptación de viajes al dentista durante los años pre-escolares.

La salud dental durante los años pre-escolares, edad 2½ a 5

Cuidando los dientes de su pre-escolar

Cuando los niños acercan 2½ años de edad, generalmente tienen un conjunto completo de primeros dientes. Hay 20 dientes, 10 en cada mandíbula. Cada mandíbula tiene cuatro muelas ("dientes traseros"), dos caninos ("dientes oculares"), y cuatro dientes incisivos ("dientes frontales").

Cuando su niño tiene este conjunto total de dientes, limpiarlos regularmente es más importante que nunca. Porque cada diente ahora tiene un vecino, las partículas de alimentos pueden atraparse entre los dientes bien fácilmente. Esto puede aumentar el riesgo de cavidades, especialmente cavidades entre dientes.

El cepillar diariamente, después del primer y último alimento del día, retira los restos de alimentos entre los dientes, y reduce el riesgo de cavidades. De nuevo, déle a su niño una bebida de agua llana

después de alimentos o meriendas consumidas entre desayuno y cena para quitar al menos parte de los alimentos abandonados en los dientes.

Porque los alimentos dulces que adhieren a los dientes son una causa principal de cavidades, trate de limitar caramelos adhesivos como toffees y dulces como paletas, que toman mucho tiempo para acabar. Cuando su pre-escolar come dulces, alíentele a comer lo que quiere y acabar, más bien que masticar estos alimentos para un período de tiempo largo. Al hacer esto, la cantidad de tiempo que sus dientes están expuestos a los azúcares en estos alimentos se reduce, así que también se reduce el riesgo de cavidades.

¿Cuándo pueden los pre-escolares comenzar a cepillarse sus propios dientes?

La edad en que los niños pueden cepillarse efectivamente sus propios dientes es diferente para niños diferentes. Tanto los dientes frontales como los de atrás necesitan ser cepillados adecuadamente, lo cual toma un poquito de buena coordinación por niños jóvenes.

Muchos dentistas que especializan en odontología de niñez recomiendan que los padres ayuden a sus niños con cepillar hasta que tengan al menos 5 años de edad. Después de esta vez, los niños comienzan a dominar coordinación de músculos y de mano y ojo que es necesario para un cepillo efectivo de dientes.

Quizás usted desea observar a su niño cepillar por sí mismo, y decidir si los dientes frontales y de atrás están realmente obteniendo limpieza. Usted podría ayudar en cepillar los dientes más difíciles de atrás, mientras su niño cuida los dientes frontales. Después de algún tiempo y práctica, su niño aprenderá cómo cepillar todos sus dientes sin ayuda.

Yendo al dentista

Haber hecho la primera visita durante el segundo año, los niños de edad 3 están listos para comenzar a ver un dentista para evaluaciones regulares. Esto puede parecer temprano para comenzar visitas regulares al dentista, pero estos primeros dientes son muy importantes. Al ver al dentista temprano, los padres se aseguran que estos primeros dientes permanezcan saludables hasta que lleguen los permanentes. Aunque los primeros dientes están remplazados, su desarrollo saludable mantiene el espacio adecuado

¿Qué acerca de flúoruro?

El flúoruro fortalece el esmalte del diente, que lo hace mucho más difícil para ácidos y bacteria de decaimiento a causar daño a los dientes. Algunas comunidades añaden flúoruro al agua potable, aunque muchos no lo hacen. Averigüe con su dentista si su comunidad tiene agua flúorudada, o llame al departamento de salud local.

Si el agua potable en su comunidad no contiene flúoruro, usted puede considerar de añadir gotas o tabletas de flúoruro al agua de beber de su niño. Un dentista en su comunidad es la mejor persona con quien hablar acerca de esta idea, debido que hay una creencia creciente que el flúoruro en la pasta de diente es suficiente para niños. No solamente es el flúoruro en pasta de diente absorbido por el esmalte de diente, pero una cantidad minúscula de flúoruro está añadida a la dieta porque los niños generalmente tragan una cantidad pequeña de pasta de dientes mientras cepillan.

para los dientes posteriores. También ayuda a la mandíbula del niño crecer a su forma adecuada.

El daño temprano al esmalte de diente se repara fácilmente y sin dolor por el dentista. Al tomar su niño a una evaluación entre la edad de 2½ y 3, cualquier problemas tempranos estarán reparados antes de que se volteen a cavidades. Porque es menos probable que estas visitas tempranas involucren cavidades o empastes, su niño tendrá la oportunidad de desarrollar una relación con el dentista antes de que tratamiento sea necesario. Esto puede ser una confianza restablecida importante para el niño si tratamientos posteriores como empastes son necesarios.

Cavidades y primeras empastas

Hasta después de atención cuidadosa, los niños obtienen a veces cavidades. Las primeras empastas no son agradables. Los niños hacen mejor cuando entienden qué ocurrirá y sienten que tienen algún control sobre la situación.

Si un empaste es necesario, usted y el dentista pueden mostrar a su niño el taladro y explicar su uso. Con un espejo

pequeño, el dentista puede mostrar a su niño la cavidad minúscula. A un niño, puede parecer que el taladrar continúa y continúa, y puede ser confortable saber que es justamente un agujero minúsculo. También, su niño tendrá un sentido de más control si él y el dentista arreglan para tener una señal de mano o de otro tipo para significar que es tiempo para un descanso corto.

Si usted maneja el temor de su niño de esta manera, no solamente recibirá el tratamiento necesario, pero probablemente aceptará tratamiento en el futuro mejor.

Aunque muchos pre-escolares tratan los procedimientos dentales de rutina bastante bien, especialmente cuando el dentista Ud. ha elegido trabaja bien con los niños, algunos niños tienen dificultad. Si esto ocurriera, discute privadamente sus opciones con el dentista. El dentista puede considerar que otra visita, entre algunas semanas o meses, hará el truco. Si el tratamiento no se puede prolongar para tanto tiempo, usted podría querer encontrar un especialista dental pediátrico que puede completar el tratamiento utilizando un sedante muy moderado y corto de actuación para ayudar a su niño relajarse.

Los accidentes y los dientes

Aunque coge una bofeta fuerte para golpear un diente, este accidente desafortunado ocurre a veces. Si el diente de su niño fuera noqueado, o si estuviera en sitio pero flojo, lleve su niño directamente al dentista o cuarto de emergencia. Transporte el diente que ha estado completamente separado en leche o enrollado en un paño limpio y mojado.

La atención rápida por un médico o dentista puede salvar un diente de leche reemplazándolo y permitiendo que se reconecte por sí mismo. Si esta clase de reemplazo no tiene éxito, el dentista puede decidir llenar el boquete con un diente falso, o simplemente dejar el boquete así hasta que el diente permanente entre.

Los dientes quebrados o astillados también son suficientemente serios para una visita al dentista cuanto antes. Las denteras agudas en dientes quebrados o astillados pueden cortar la lengua o los labios de su niño. El dentista limará cualquier denteras agudas, y también “cubrirá” el diente para restaurar su apariencia.

A veces, un diente que recibe una bofetada fuerte se daña y “muere.” Esto ocurre debido a que el nervio está afectado. Los dientes con este tipo de daño se voltean a un color amarillo apagado. Es una buena idea mostrar esto al dentista, pero generalmente no es una situación seria. Frecuentemente, hasta un diente “muerto” puede permanecer seguramente en lugar hasta que los dientes permanentes lleguen.

Elegiendo una dieta saludable para dientes saludables

Una dieta que promueve salud general también promueve salud dental. Una dieta saludable provee a los niños jóvenes las vitaminas y minerales que necesitan para construir huesos y dientes fuertes. Para los niños de 2 años de edad y más, seleccione una variedad de alimentos, limite la ingestión de azúcar y grasa, y utilice la Pirámide de Guía de Alimentos del USDA para planear una dieta saludable.

Los niños jóvenes, con sus estómagos pequeños y energía alta, necesitan botanas entre-alimentos cada día. Estas meriendas son oportunidades para proveer botanas saludables para sus niños. Evite alimentos dulces adhesivos que pegan a los dientes y encías. Recuerde, una dieta saludable no significa quitar toda el azúcar; significa simplemente limitar la ingestión de azúcar y tener cuidado con alimentos adhesivos azucarados en la dieta de su niño.

Botanas saludables para dientes saludables

Pruebe algunas de las combinaciones de los alimentos siguientes para botanas saludables y sabrosas:

- Zanahorias chiquitas y florecillas de brócoli con una crema de rancho de bajo-grasa
- Tallos de apio con mantequilla de maní o crema de queso
- Pedazos de fruta fresca con yogur

Obtenga alimentos como queso, manzanas, melón, y tofu, y córtelos en pedazos pequeños para que los niños los puedan comer. Requesón, mermelada de manzana, frijoles refritos, y harina de avena son alimentos que usted puede colocar en un tazón para que los niños los esparzan o justamente los coman con una cuchara, o en los cuales pueden sumergir otros alimentos. Recuerde de ayudar a los niños más jóvenes con el esparcir, y evite utilizar utensilios apuntados y agudos para esta actividad.

Los detalles de botanas saludables adicionales incluyen frutas frescas rebanadas, ensalada de fruta enlatada, pedazos de vegetal crudo, panes tostados, galletas, bizcochos secos, jugos de fruta, carne de almuerzo, y huevos cocinados duros.

Evite ahogar

Algunos alimentos plantean un riesgo de ahogar para los niños jóvenes y bebés. Tenga cuidado con alimentos como uvas, mantequilla de maní, zanahorias, y perros calientes. Corte y sirva alimentos de estos tipos en pedazos pequeños para minimizar las posibilidades de ahogar.

Para leer más

La Academia Americana de Pediatría (1991). *Cuidando por Su Bebé y Su Niño Jóven: De Nacimiento a Edad 5*. Nueva York: Bantam Books.

Eisenberg, A., Murkoff, H., y Hathaway, S. (1989). *Qué Esperar el Primer Año*. Nueva York: Workman Publishing Company.

Leach, P. (1990). *Su Bebé y Su Niño: De Nacimiento a Edad 5*. Nueva York: Alfred A. Knopf.

Libros para niños jóvenes

Berenstain, S. y Berenstain, J. (1981). *Los Osos Berenstain Visitan el Dentista*. Nueva York: Random House.

Rockwell, H. (1975). *Mi Dentista*. Nueva York: Mulberry Books.

Rogers, F. (1989). *Ir al Dentista*. Nueva York: Putnam.

Publicaciones relacionadas de la Extensión de OSU

Yendo por una Evaluación: Una Guía de Padre de Atención de Salud de Niñez, EC 1484 (Universidad del Estado de Oregon, Corvallis, 1997). \$1.50.

El Alimento para Niños, EM 8351 (Universidad del Estado de Oregon, Corvallis, 1994). Gratis.

Ayudando Niños Crecer: Comenzando Hábitos de Comer Saludables, EC 1292 (Universidad del Estado de Oregon, Corvallis, 1993). Gratis.

Usted puede ordenar hasta seis publicaciones gratis. Si usted solicitara siete o más publicaciones gratis, incluya 25 centavos por cada publicación después de seis. Envíe orden y pago a:

Publication Orders
Extension & Station Communications
Oregon State University
422 Kerr Administration
Corvallis, OR 97331-2119
Fax: 541-737-0817

Si le gustaría copias adicionales del EC 1468-S, *¡Perlinos Blancos! La Salud Dental para Infantes, Niños, y Pre-escolares*, envíe \$1.00 por copia a la dirección anterior.

Ofrecemos descuentos para órdenes de 100 copias o más de un título único. Por favor llame a 541-737-2513 para citas de precio.

World Wide Web

Usted puede acceder nuestra lista de Materiales Educativos y algunas de nuestras publicaciones a través de nuestra página del Web: eesc.orst.edu



© Universidad del Estado de Oregon 1998. Esta publicación puede ser fotocopiada o reimprimida en su integridad para propósitos no comerciales.

Producido y distribuido en adelantamiento de los Actos de Congreso de Mayo 8 y Junio 30, 1914. El trabajo de extensión es un programa cooperativo de la Universidad del Estado de Oregon, de los E.U. del Departamento de Agricultura, y los condados de Oregon. El Servicio de Extensión de la Universidad del Estado de Oregon, ofrece actividades, y materiales sin consideración a raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, condición marital, incapacidad, y veterano incapacitado o condición de veterano de la era-Vietnam cómo requerido por Título VI del Acto de Derechos Civiles de 1964, Título IX de las enmiendas de Educación de 1972, y Sección 504 del Acto de Rehabilitación de 1973. Servicio de la Extensión de la Universidad del Estado de Oregon es un Empleador de Oportunidad Igual.