



CONSEJOS PARA UNA BUENA HIGIENE DENTAL



INTRODUCCIÓN

Una buena higiene dental es muy importante para nuestra salud, porque evita la presencia de bacterias en la boca que dañan el esmalte y causan caries, así como también evita la acumulación de placa bacteriana y con ello, la formación de sarro y enfermedades en las encías.

Para lograr una buena higiene bucodental debería establecerse la adopción de cuatro hábitos:

- Cepillado de dientes: realizar un cepillado lento, suave y por lo menos dos veces al día;
- Limpieza con hilo dental: previene caries interdentales y elimina la acumulación de placa bacteriana;
- Enjuague bucal: reduce la placa y evita infecciones;
- Visita periódica al dentista: por lo menos dos veces al año.

También es importante el control de la ingesta de determinados alimentos, especialmente aquellos que tienen un alto valor en azúcares, como la sacarosa o la glucosa.

Los problemas y enfermedades más frecuentes debidos a una incorrecta o insuficiente higiene bucodental son: desarrollo excesivo de placa bacteriana, formación de sarro, halitosis, caries, gingivitis y periodontitis.



SALUD DENTAL EN BEBES Y NIÑOS

Es importante cuidar los dientes de leche de su bebé porque marcan la posición para los dientes definitivos. Si los dientes de leche se caen demasiado temprano, los dientes restantes pueden moverse y no dejar lugar para que crezcan los dientes definitivos.

La caries dental puede desarrollarse tan pronto como aparece el primer diente, puede ser dolorosa y causar problemas de salud como graves infecciones.

Los primeros controles odontológicos son fundamentales para:

- detectar malas posiciones de los dientes
- detener posible aparición de caries
- controlar la salida de los primeros dientes
- extraer dientes de leche si es necesario

Los buenos hábitos dentales comienzan antes de que aparezca el primer diente. Para eso recomendamos que luego de alimentar a su bebé, cepíllele suavemente sus encías con agua y un cepillo de cerdas suaves o paño limpio.

Cuando aparecen los primeros dientes y hasta los 24 meses continúe usando agua y un cepillo de cerdas suaves. Los mejores momentos son luego del desayuno y antes de acostarse.

Si su hijo utiliza chupete es importante consultar con el dentista para detectar cambios en la mordida a raíz de la succión, si succiona muy fuerte puede afectar la forma de la boca y la mordida.

Luego de los 24 meses ayude a su hijo a cepillarse los dientes 2 veces al día con un cepillo de cerdas suaves, use pasta dental con flúor, hilo dental y programe un control dental por lo menos una vez al año.

Los padres, especialmente si tienen antecedentes de caries, pueden transmitir gérmenes que causan caries y la enfermedad de las encías, si comparten alimentos o bebidas con sus hijos. Para prevenir esto, es importante que los padres no compartan alimentos ni bebidas con sus hijos.

Los padres pueden ayudar a prevenir la caries dental en sus bebés y niños de las siguientes formas:

- Si acuesta a su hijo con una mamadera, llénelo solo con agua.
- Si su hijo toma de una mamadera o un vaso para bebés, asegúrese de llenarlos solo con agua cuando no sea la hora de comer.
- Prefiera siempre frutas o verduras. Asegúrese de que cualquier cosa que le dé a su hijo sea blanda, fácil de tragar y esté cortada en trozos pequeños.
- Evite los caramelos, dulces y galletas dulces.
- Si su hijo tiene sed, ofrézcale agua o leche.
- Si su hijo bebe leche a la hora de acostarse, asegúrese de limpiarle los dientes después.
- Evite que su hijo tome bebidas que tengan azúcar y ácido, como jugos, bebidas para deportistas, bebidas saborizadas, limonada, gaseosas o té saborizados.

SALUD DENTAL EN JÓVENES

Para mantener una buena higiene dental se debe continuar con los buenos hábitos bucales adquiridos durante la primera infancia.

En caso de utilizar aparatos dentales y otros tratamientos es importante cepillarse por lo menos dos veces al día con una crema dental que contenga flúor.

La higiene bucal luego de cada comida es indispensable para la prevención de caries, así como también el uso del hilo dental para eliminar la placa acumulada entre los dientes y debajo de la encía. Si esta placa no se elimina, luego se endurece formando sarro.

Para evitar problemas, lo más fácil es consultar cada 6 meses con el odontólogo para hacer las correctas revisiones y limpieza dental si es necesario.

A esta edad los controles odontológicos se basan en:

- Detectar malas posiciones de los dientes y posibles caries
- Prevenir problemas y enfermedades de encías
- Controlar la salida de las muelas de juicio
- Prevenir enfermedades en encías y huesos

Lo más común es que muchos preadolescentes y adolescentes requieran aparatos dentales para corregir sus dientes.

El uso de aparatos de ortodoncia son importantes ya que si los dientes no se acomodan, además de dificultar su limpieza, se corre riesgo de ser perdidos precozmente, además provocan tensión adicional a los músculos de la mandíbula.

Los jóvenes que practican deportes deben utilizar protectores bucales para proteger su sonrisa. Estos protectores cubren los dientes superiores y están diseñados para evitar la fractura de los dientes, las heridas en los labios y otros daños en la boca.

Evitar los azúcares y almidones de muchos alimentos y bebidas para evitar la formación de placa bacteriana. Una dieta equilibrada es una gran diferencia para su salud bucal. Elija alimentos nutritivos, tales como queso, vegetales crudos, yogurt común o frutas.

No fumar. El tabaco mancha los dientes y las encías; y produce acumulación de sarro sobre los dientes. Todo esto contribuye al mal aliento. A largo plazo, este mal hábito aumenta el riesgo de desarrollar cáncer bucal y enfermedades de las encías.

Cuidado con las perforaciones bucales (aros, argollas, etc) puede causar infecciones, hemorragias y daños en los nervios.

Tanto la bulimia como la anorexia erosionan el esmalte dental y afectan directamente el aspecto de los dientes. Si bien un odontólogo puede corregir el esmalte deteriorado de los dientes, él no trata el trastorno de alimentación en sí.

SALUD DENTAL EN ADULTOS

A medida que uno se hace mayor, resulta aún más importante cuidar los dientes y la salud bucodental. Una idea errónea generalizada es que es inevitable perder los dientes. No es cierto. Si se cuidan correctamente, los dientes pueden durar toda la vida.

Dependiendo el cuidado que hayan dado a su boca a lo largo de la vida, los problemas dentales que suelen aparecer a esta edad, pueden atrasarse o directamente no aparecer, pero siempre hay que tener en cuenta algunos cuidados especiales.

La boca cambia a medida que se envejece. Los nervios de los dientes pueden hacerse más pequeños, con lo que los dientes son menos sensibles a la caries u otros problemas. Si no se hacen revisiones dentales con regularidad, esto podría llevar a su vez a que los problemas no se diagnostiquen hasta que sea demasiado tarde.

A esta edad, las consultas odontológicas más comunes son:

- Caries en la base de los dientes
- Enfermedad periodontal
- Dientes oscurecidos (a causa de los cambios en la dentina)
- Boca seca y disminución del sentido del gusto
- Pérdida de los dientes
- Mandíbula desigual
- Prótesis dentales
- Candidiasis bucal (por enfermedades o medicamentos que afectan el sistema inmunológico y pueden provocar hongos en la boca)

La limpieza bucal diaria es muy importante para nuestra salud, porque evita que la acumulación de bacterias dañen el esmalte y se formen caries, asimismo evita la acumulación de placa bacteriana y con ello la formación de sarro que puede producirle incluso la caída de sus dientes por enfermedades periodontales.

Si lleva dentadura completa o parcial, recuerde limpiarla a diario. Extraiga la dentadura de la boca durante un mínimo de cuatro horas todos los días. Lo ideal es extraerla por la noche.

Deje de fumar. Además de aumentar el riesgo de padecer cáncer de pulmón y otros cánceres, fumar agrava los problemas de la enfermedad de las encías, la caries dental y la pérdida de dientes.

Visite al dentista con regularidad para una revisión dental completa.

Al adoptar hábitos bucales sanos en casa, tomar decisiones inteligentes sobre la dieta y el estilo de vida, y solicitar asistencia dental con regularidad, puede contribuir a que los dientes duren toda la vida, ya tenga dientes naturales, implantes o dentadura postiza.