



## ¿Sabías que...?



### MAL ALIENTO

La halitosis o mal aliento se origina de forma frecuente cuando hay un alto porcentaje de bacterias interdetales en el interior de la boca, y éstas liberan ciertos gases, en especial cuando llevan un considerable tiempo de reposo.

Como el problema es de acumulación bacteriana, la solución es sencilla en la mayoría de los casos: un tratamiento específico de higiene constante.



### CARIES MEDIEVAL

Los dentistas de la edad media tenían la creencia de que las caries eran producidas por gusanos que perforaban los dientes de dentro hacia fuera.

Estos dentistas, cuyos conocimientos eran bastante más primitivos que sus predecesores, rara vez sustituían las piezas dentales extraídas, a no ser que se tratara de un paciente con una gran solvencia económica.

## Expertos en Sonrisas

### RECOMENDACIONES PARA NIÑOS/AS CON ALTO RIESGO DE CARIES

**Dra. M<sup>a</sup> José Giménez Prats**

ODONTÓLOGA  
Núm. Colegiado: 2.354



*Clínica López Giménez /  
Obra Benéfico Social Nen Déu*

**La caries es una enfermedad multifactorial y a lo largo de la vida sufrimos etapas de mayor riesgo como es la infancia.**

En la actualidad, por fortuna, **en el caso de niños/as con alto riesgo de padecer caries se pueden controlar los factores que la provocan** y pasar a tener un riesgo moderado o bajo, ya que en edades cortas la enfermedad puede tener consecuencias de gran relevancia a nivel bucal e incluso provocando patologías en el corazón, riñones u otros órganos.

**Es vital evaluar el riesgo de caries** por los siguientes motivos:

**;) Poder realizar los tratamientos preventivos específicos dirigidos a controlar la enfermedad**, en el caso de niños/as con riesgo moderado o alto de caries.

**;) La identificación del riesgo influye directamente en las opciones de tratamiento.** Si se tiene el riesgo controlado se puede retrasar, e incluso evitar, el tratamiento restaurador de determinadas lesiones.

**;) Paralizar la progresión de la caries** y fomentar su estabilización.

### PAUTAS RECOMENDABLES EN NIÑOS/AS CON ALTO RIESGO DE CARIES

**;) Cepillado dental un mínimo de 2 veces/día con pasta de 1.000 ppm de flúor, siempre realizado por los padres.** Después del cepillado nocturno, no comer ni beber nada.



### RECOMENDACIONES PARA NIÑOS/AS CON ALTO RIESGO DE CARIES (continuación)

- :) **Usar enjuagues de flúor diario (0.05%) después del cepillado nocturno**, durante 1 minuto. No aclarar con agua y no comer ni beber nada después.
- :) **Pauta de “shock”: hacer enjuagues de clorhexidina al 0.12% por las noches después del cepillado**, durante 7 días cada mes (en bebés mojar el cepillo en el enjuague). No aclarar y no comer ni beber nada después.
- :) **Pasar el hilo dental (“mini-flosser”) con detenimiento entre los molares/incisivos superiores**, cada noche antes del cepillado.
- :) **No permitir que el niño/a coma constantemente** (menos de 2 horas). Se debe recordar que es la frecuencia en la ingesta de azúcares (no la cantidad) lo que aumenta el riesgo de caries.
- :) **Suprimir (o reducir a los fines de semana) los siguientes alimentos:** pan de molde, crema de cacao (Nocilla y similares), zumitos (tetrabrik), Actimel, galletas, bollería, chocolates, chuches, patatas fritas, colas, bebidas con chocolate, etc. Ofrecer a cambio alimentos saludables: queso, pan de barra, fruta, yogurt natural, tortas de arroz o maíz, almendras, avellanas, etc.
- :) **En caso de bebés, si duerme comiendo** (biberón / pecho) o come durante la noche, **limpiar los dientes superiores con una gasa mojada en enjuague de flúor (0.05%)**. De no ser posible, esperar 1 hora entre el cepillado y la leche.
- :) **No limpiar el chupete con la saliva** ni compartir utensilios con el niño (cucharas, cepillos de dientes, etc.), ni dar besos en la boca, ni soplar la comida.

### RECOMENDACIONES EN EL DESAYUNO

**El desayuno siempre debe llevar hidratos de carbono**, porque son los que van a proporcionar la energía, **pero deben elegirse los NO refinados**, con un índice glucémico bajo, de forma que la glucosa se libere de forma lenta y progresiva al torrente sanguíneo.

Ejemplo de estos alimentos son los cereales de grano entero (avena y trigo), galletas integrales, pan integral, mezcla de cereales con muesli, arroz, etc. Estos carbohidratos junto con las frutas y los lácteos, hacen del desayuno la fuente más importante de energía.

**Debemos evitar los carbohidratos de absorción rápida**, como los de la bollería y galletas muy refinadas.

**Un desayuno ideal debería incluir:**

- :) **Leche o yogur.**
- :) **Cereales de trigo, muesli o avena.**
- :) **Zumo de naranja o fruta de temporada.**
- :) **Tostada de pan integral.**

De forma opcional, se puede completar con proteínas, como huevo, jamón o queso.

Además, **es recomendable también un refrigerio a media mañana y a media tarde.**

:) **A media mañana:** frutas de consistencia lo más “duras” posibles (mejor una manzana que un plátano), bocadillos con pan de barra o frutos secos.

:) **A media tarde:** un bocadillo con alguna proteína (jamón, queso,...), fruta o un zumo natural exprimido.

OFERTA ESPECIAL EN PREVENCIÓN INFANTIL

**Enseñanza gratuita**  
de higiene oral en niños  
menores de 14 años\*

SOLICITE MÁS INFORMACIÓN LLAMANDO AL **93 487 77 04**

\* Servicio gratuito sólo aplicable hasta el 31 de octubre de 2016