

Dental: Caries en los dientes de los bebés

Dental: Cavities in Baby Teeth (Spanish)

Las caries en los dientes de los bebés solían conocerse como caries de biberón. Ahora se llaman **caries de la primera infancia**. Caries es la palabra médica para referirse a las cavidades.

Los niños de cualquier edad pueden tener caries, pero se forman más rápido en los dientes de leche que en los dientes adultos (permanentes). Pueden empezar a desarrollarse tan pronto como los dientes de leche salen, por lo general, entre los 6 meses y un año de edad.

Causas de caries en los dientes de leche

- Las caries son causadas por el azúcar y un tipo de bacteria que vive en la boca. Las bacterias en la boca transforman el azúcar de los alimentos y bebidas, incluida la leche materna, en un ácido que puede ingerir la capa dura externa (esmalte) de los dientes.
- El esmalte de los dientes de leche es más delgado que el esmalte de los dientes permanentes. Esto hace que sea más fácil para el ácido dañar los dientes y causar caries.
- Cada vez que su hijo bebe o come algo, el ácido se puede formar en 20 minutos. Este se queda en los dientes a menos que sea removido.
- La saliva ayuda a eliminar parte del ácido. Al dormir, el flujo de saliva se ralentiza y un bebé traga con menor frecuencia. Entonces, las bacterias tienen más tiempo para transformar los azúcares en ácido.
- Los dientes delanteros superiores y los molares se dañan primero. Los primeros signos de caries son manchas blancas en los dientes. Estos pueden convertirse más tarde en agujeros marrones.

No hay manera de evitar comer azúcar. La mayoría de los alimentos la poseen. Esto incluye:

- alimentos saludables, como leche materna, fórmula, leche de vaca, frutas y verduras
- alimentos ricos en carbohidratos, como cereales, galletas, pan y frituras
- alimentos con azúcar añadido, como galletas, leche con chocolate, jugos, Gatorade[®], Kool-Aid[®] y bocadillos de frutas pegajosas

¿Cómo prevenir caries y tener dientes sanos?

Los niños corren el riesgo de tener caries cuando beben o comen cosas con azúcar frecuentemente, durante el día o por la noche, y no se limpian los dientes después.

- Limpie los dientes, las encías y la lengua de su bebé, al menos dos veces al día, con un paño húmedo limpio después de alimentarlo y a la hora de acostarse. Limpie de nuevo después de administrar cualquier medicamento que contenga azúcar. (Imagen 1)
- Cepille los dientes con pasta dental fluorada tan pronto salga el primer diente, al menos dos veces al día.
- Use un biberón solamente a la hora de comer. No use un biberón ni lactancia materna como chupete.
- No acueste a su bebé con un biberón de fórmula o leche materna.
- Si su bebé se duerme mientras está amamantando, retire su seno de la boca.
- Una vez aparezca el primer diente, evite las alimentaciones nocturnas y las alimentaciones frecuentes bajo demanda.
- Pase de un biberón a un vaso antes de los 12 meses de edad de su bebé.
- No administre a un niño menor de un año de edad, bebidas azucaradas, jugo o agua. No agregue azúcares, por ejemplo miel, a las bebidas.
- Después de los 12 meses ofrezca agua entre comidas y después de comer cualquier cosa azucarada, para enjuagar la boca. No le dé a su hijo otras cosas para beber, excepto en las comidas. Ocasionalmente pueden tomar 4 onzas de jugo al 100% en una comida. Lea la etiqueta de la botella para asegurarse de que no está dando bebida de jugo.
- Evite dar gomitas y alimentos que pueden pegarse y permanecer en los dientes durante mucho tiempo.
- Evite lamer el chupete, la cuchara o la taza que su hijo usa. Esto puede transmitir las bacterias de su boca a la de su hijo.



Fuente: scdhec.gov

Imagen 1 Limpie la boca de su bebé con un paño húmedo dos veces al día.

- Asegúrese de que su bebé reciba flúor. Fortalece los dientes y ayuda a protegerlos de la caries dental.
 - Para niños menores de 3 años, use una cantidad de pasta dental fluorada del tamaño de un grano de arroz. Para niños mayores de 3 años, use una cantidad del tamaño de un guisante. (Imagen 2) Deberían intentar escupir la pasta de dientes. Es seguro tragar pequeñas cantidades, si su hijo aún no escupe.
 - Evite enjuagar después del cepillado para que el flúor no se lave.
 - Después de que aparezca el primer diente de su hijo, el dentista o higienista dental puede poner una capa de flúor en sus dientes.

Si tiene alguna pregunta, consulte a su dentista o llame a la Clínica Dental al (614) 722-5650.



Fuente: [Fluoride \(hhs.gov\)](https://www.hhs.gov/fluoride)

Imagen 2 Antes de los 3 años, use una cantidad de pasta dental fluorada del tamaño de un grano de arroz. Después de los 3 años, use una cantidad del tamaño de un guisante.