

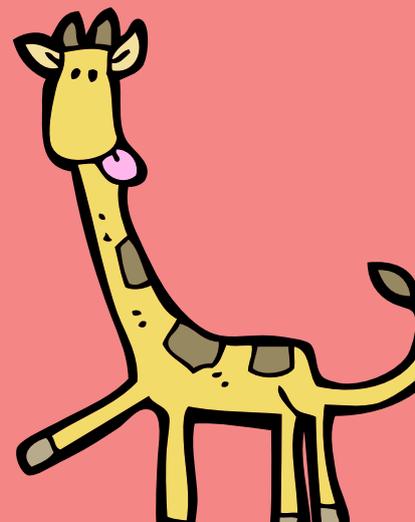


odontop ediatría



alimentación flúor prevención
consejos anticaries

BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL





por qué esta guía

esta guía nace con el objetivo
de recopilar todos los
consejos de prevención
para que tu familia
luzca una bonita sonrisa,
sana y sin caries

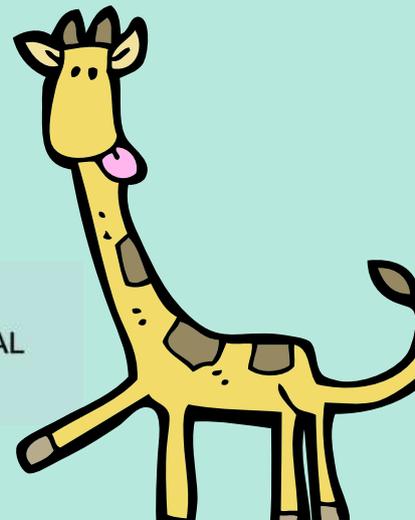
**El 70% de los menores de 4 años
NO ha ido nunca al dentista**

**530 millones de niños en el mundo
sufren caries en dientes de leche**

fuelle: Consejo Dentistas

BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es



autora de la guía



Dra. Ana Vargas Solana

Me licencié en Odontología en Madrid y estudié el postgrado en Oviedo, donde trabajé como especialista en Periodoncia, Endodoncia y Odontopediatría en Clínica Bousoño Vargas. A ratos escribo el blog "Ana la dentista de los niños".

Me encantan los peques y la experiencia de la maternidad me ha aportado paciencia y empatía con las familias. Me hace feliz ayudar con estos consejos a que la salud oral infantil mejore: **la prevención es la clave.**



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es



índice

- sabías que... ? 4
- qué podemos hacer 5
- qué es la caries 6
- mitos sobre la caries 7
- cómo se produce la caries 8
- la preferencia por los sabores 9
- los datos de la OMS 11
- qué son los azúcares libres 12
- alimentación del bebé 14

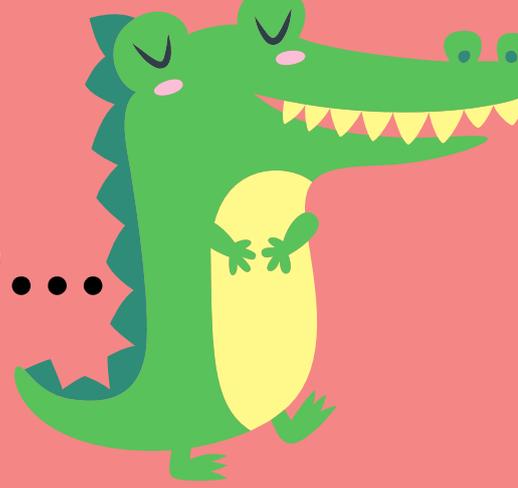




- creando hábitos saludables 15
- ideas de desayunos 18
- ideas de meriendas 19
- mi hij@ toma mucho azúcar 22
- higiene dental del bebé 26
- mi bebé llora al cepillarle 29
- productos prevención caries 30
- caries o mancha? 33
- medicinas y caries 34



¿Sabías que...



El **60-90%** de los niños en el mundo **sufren caries dental**, siendo ésta la enfermedad crónica más común

Las lesiones de **caries** dental **no tratadas** provocan **agujeros** en los dientes, **dolor**, **infección** y **pérdida de dientes**

SIN AZÚCAR NO HAY CARIES

fuelle: www.wcffday.org, OMS



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es



¿Qué podemos hacer?

Visita al **Odontopediatra** cuando tu **bebé cumpla 1 año** o aparezca su primer diente

Te explicará **cómo limpiar correctamente** los dientes de tu bebé

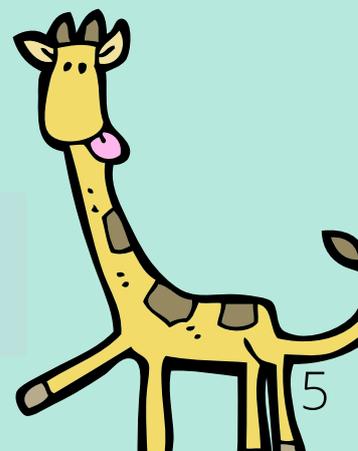
Te dará valiosos **consejos de alimentación**

Usa **pasta de dientes con 1000ppm flúor** desde el primer diente

LA INFORMACIÓN ES PODER:
Si educamos a las familias
¡podemos conseguirlo!

BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es



¿Qué es la caries?



enfermedad crónica presente en todas las etapas de la vida, por **consumo elevado de azúcares e higiene deficiente**

produce **dolor, infecciones** (que pueden extenderse a otras zonas de la cabeza), **y pérdida dentaria**

afecta a la **masticación**, al **crecimiento**, al **sueño**, a la concentración, a la autoestima...

Para que se produzca tiene que haber **dientes, bacterias y AZÚCAR:**
SIN AZÚCAR NO HAY CARIES

en boca aparecen lesiones de caries (una o más) como consecuencia de ello





mitos y realidad sobre la caries

La caries **no es genética ni se transmite:**
Sí se transmiten hábitos de dieta e higiene

La caries **en dientes de leche DEBE TRATARSE**
aunque los dientes de leche se vayan a caer

podemos transmitir bacterias (limpiando chupete con nuestra saliva, compartiendo cubiertos, besando en la boca, soplando comida, etc.) pero no transmitimos la caries como tal

BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es



¿cómo se produce la caries?



digestión
alimentos



producción ácidos
bajada pH bucal



desequilibrio bacteriano



desmineralización
esmalte



LESIÓN INICIAL DE CARIES (mancha blanca)



LESIÓN AVANZADA DE CARIES





creando preferencia por sabores en bebés

El gusto por el sabor dulce es innato

La capacidad de percibir sabores comienza en el útero

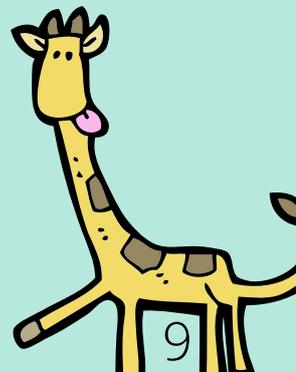
Los sabores de la dieta materna se transmiten al líquido amniótico y a la leche materna: come variado y saludable

El bebé no necesita que “camufles” o “mejores” el sabor de los alimentos

Experiencias al inicio de la vida (líquido amniótico, lactancia materna o fórmulas) **moldean preferencias alimenticias para toda la vida.**

BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es



¿Sabías que...



Un **bebé** necesita ser expuesto a un **NUEVO alimento** entre **6-15 veces** antes de que le guste o tenga interés por ello



Un niño **acostumbrado** a cierto nivel de **azúcar** tiende a **rechazar otros alimentos**, como verduras



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es



Los datos de la OMS

Más del 70% de la población infantil sufre exceso de peso y consume **alimentos ultraprocesados diariamente**

Esto **aumenta el riesgo** de enfermedades crónicas como **diabetes, cardiopatías, obesidad, colesterol, caries**, etc.

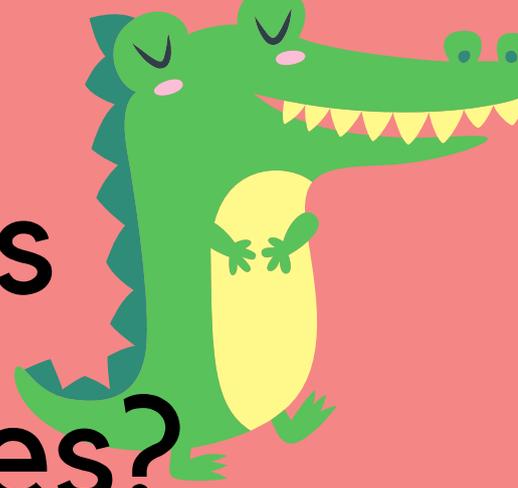
Los menores de 2 años NO DEBEN tomar azúcar. A partir de 2 años NO debe superar los 15g al día (aprox. 4 terrones)

BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es



¿Qué son los azúcares libres?



Son **azúcares añadidos** a **alimentos y bebidas** por los fabricantes, cocineros o consumidores.

No se incluyen los azúcares presentes naturalmente en la **leche** y sus derivados, **verduras y frutas**

La cantidad de azúcares libres en la dieta es el principal factor causal de la caries dental



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es



"Mi hij@ no toma azúcar ni chuches"

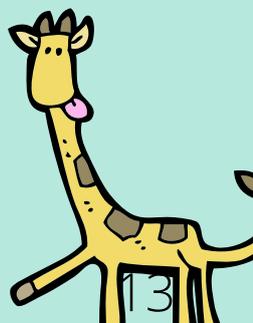


¿Estás segur@?

Muchos alimentos contienen
azúcares añadidos aunque no lo parezca
(y camuflados con otros nombres)

BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es



consejos alimentación de bebés



Bebé menor de 2 años: CERO AZÚCAR

Ojo con **papillas de cereales** hidrolizados “0% azúcar”: la hidrólisis los transforma en azúcares más simples (glucosa) supuestamente para una mejor digestión del bebé pero tu bebé puede digerir perfectamente el almidón a los 6 meses de edad.

Evita los alimentos “**mi primer...**” : suelen contener azúcares innecesarios para tu bebé

A partir del año de edad, lactancia materna o leche entera: la leche de crecimiento o fórmula tipo 3 contiene azúcares añadidos





creando hábitos saludables

Establece un **horario de comidas** (4-5 veces al día)

Respetar el apetito de tu hijo: no obligues a comer

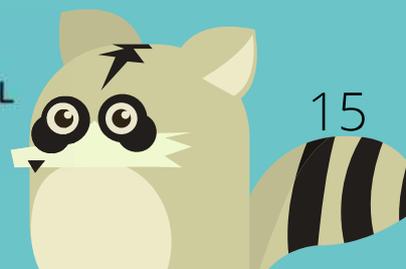
Intenta **comer en familia sin pantallas** ni TV:
distraen, enmascaran señales de saciedad

Mejor no comer nada que comer **alimentos malsanos**:
no cedas a las galletas para que coma algo

Si pone "avalado por la Sociedad Médica de..." no
necesariamente es saludable

Da ejemplo y no compres alimentos no saludables

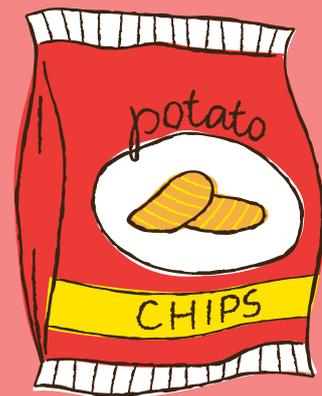
Evita picoteos entre horas, sobre todo azucarados



peligros del picoteo entre comidas



Las galletas, patatitas, zumos y refrescos azucarados le **quitarán el hambre** a tu hij@ de los alimentos que realmente necesita comer (son calorías vacías)



Cada vez que comemos hay **bajada de pH** que favorece **desmineralización** del esmalte así que si comemos **muy a menudo** (sobre todo alimentos azucarados) se dispara la probabilidad de **caries**





¿necesitas ideas?

Educa desde bebés a tus hij@s **para adquirir hábitos saludables** y acostúmbrales al sabor natural de los alimentos: es un REGALO para toda la vida



ahí van unas ideas

BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es



ideas de desayunos



- **fruta** (mejor entera que zumo)
- pan con aceite y tomate
- **tostada** de queso fresco y jamón
- pan integral de centeno con aguacate
- **yogur natural** con fruta natural o desecada y **cereales o copos de avena**
- porridge de avena (frío o caliente)
- fruta batida con leche o yogur natural
- leche entera



- **evitar bollería industrial:** mejor repostería casera (consumo moderado)
- **evitar cereales azucarados:** comprar a granel sin azúcar
- **evitar cola-caó o nesquik:** mejor cacao 100%
- **evitar galletas:** mejor pan

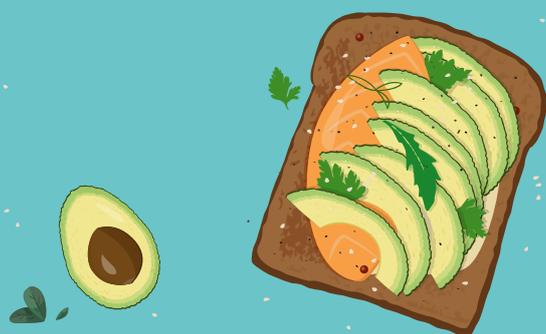




ideas de meriendas

bocatas (mejor pan integral):

- de tortilla, aguacate y tomate
- de atún, hummus, queso
- de pechuga pollo y tomate
- no abusar de embutidos



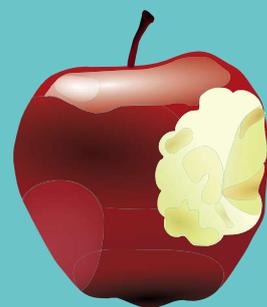
tostadas

- aguacate y queso fresco
- crema cacahuete y plátano

fruta entera o cortada

fruta desecada: pasas, orejones, etc

verduras: palitos zanahoria y hummus, guacamole, baba ganush de berenjena



¿y repostería casera?



CONSUMO MODERADO

- evitar azúcar, miel, edulcorantes o siropes
- para endulzar mejor pasta de dátiles u otras frutas



GALLETAS DE AVENA, PLÁTANO Y CHOCOLATE

(receta de @sinazucarorg)

1. aplasta con un tenedor 2 plátanos maduros
2. mezcla con 60 g de avena en copos finos
3. añade trocitos de chocolate 80% cacao
4. haz bolitas aplastadas sobre bandeja horno
5. hornea 20 minutos a 180 grados





¿y para beber?

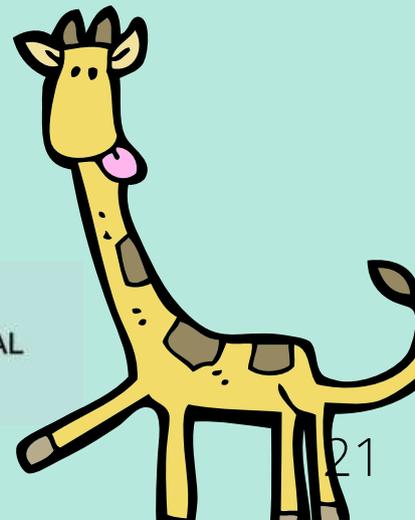
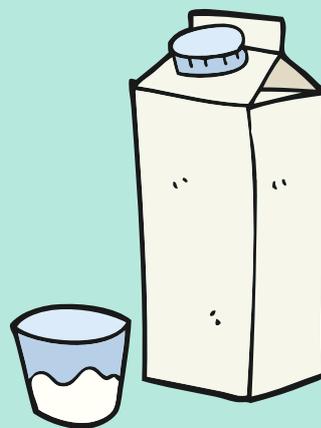
LECHE MATERNA

AGUA (desde 6 meses)

LECHE ENTERA (a partir de 1 año)

evita refrescos azucarados: tienen azúcar y pH ácido que favorece la desmineralización del esmalte

en caso de alergia a proteína de la leche de vaca
busca leche vegetal sin azúcar añadido



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es

mi hij@ toma mucho azúcar, ¿qué hago?



cambios progresivos para que tolere mejor
la reducción de azúcar

la **prohibición total** puede ser contraproducente: pon
normas (ejemplo: sólo el sábado), pero no lo ofrezcas

si toma azúcar, buena higiene dental posterior

busca **opciones saludables y lee etiquetas**
de lo que compras para ver los ingredientes





cómo leer la etiqueta de un alimento

fíjate en la "información nutricional por 100 g":
podrás ver el **porcentaje de azúcar del alimento**
(si tiene 35 g, el 35% del alimento es azúcar)

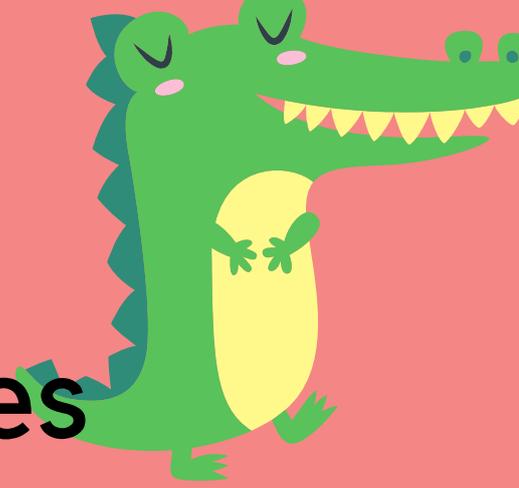
si en el **listado de ingredientes** el azúcar está en las
3 primeras posiciones, mejor evitarlo



visita webs como www.sinazucar.org



dónde busco recetas saludables



algunos **ejemplos:**

@juanllorca

@chefbosquet

@realfooding



sobre **alimentación complementaria**
de tu bebé:

@escueladeblw

@nutriendomibebe



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

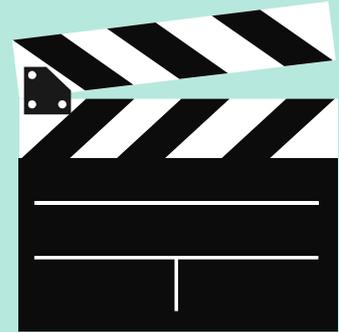
www.bousonovargas.es



¿más información?

documentales (en netflix):

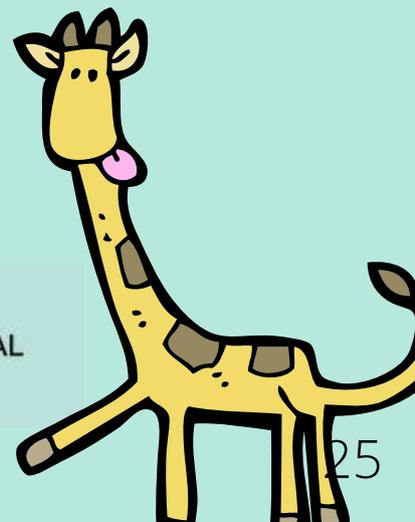
- the kids menu (2016)
- fed up (2018): disponible en youtube



libros:



- mamá come sano (Julio Basulto)
- sin dientes y a bocados (Juan Llorca)
- en boca de todos (Juan Llorca)



higiene dental y prevención caries



cepilla a tu bebé desde que aparezca el primer diente con cepillo de dientes (NO sirve un dedal de silicona) y pasta de dientes de 1000 ppm de flúor



si tu bebé no tiene dientes y toma lactancia materna NO retires los restos de leche que puedan quedar en la boca, son beneficiosos para su microbiota y su inmunidad





primera visita al odontopediatra

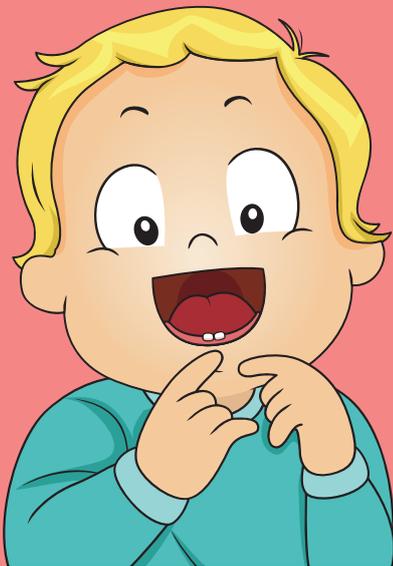
La Academia Americana de Odontología Pediátrica (AAPD, siglas en inglés) recomienda que un niño debe ir al dentista **a la edad de 1 año o dentro de los seis meses después de que aparezcan los primeros dientes**



higiene dental de tu bebé



LEVANTA EL LABIO SUPERIOR para cepillar mejor:
la lesión de caries suele empezar en la zona cerca
de la encía, con una mancha blanco tiza
en forma de semiluna



es **más fácil si te colocas detrás
del bebé**, apoyando su cabeza en
tu pecho, cambiador o cama
o bien mientras está en la trona





mi bebé llora al cepillarle

el cepillado de los dientes **NO ES NEGOCIABLE**
como no lo es bañarle o cambiar su pañal

el bebé **puede llorar un poco** (sobre todo si está cansado) **pero no pasa nada**, lo hacemos con decisión y rapidez, con cariño y tono tranquilo

déjale un cepillo para que juegue y lo muerda
(que no sea el que utilizas tú para cepillarle)

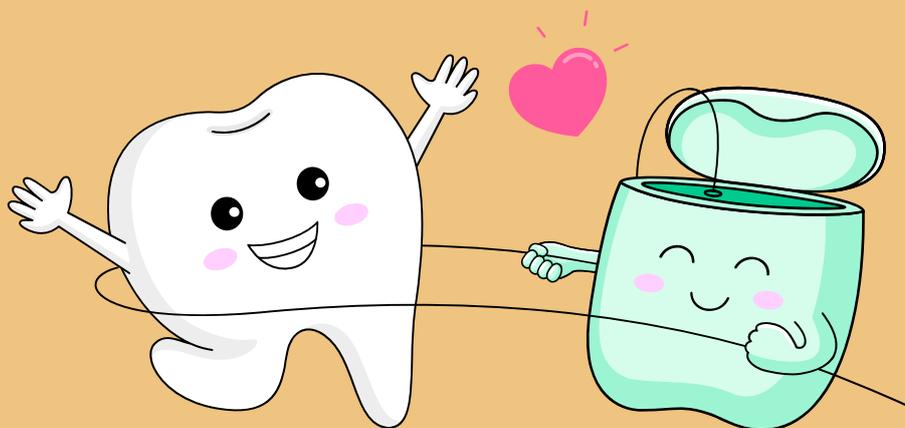
habrá épocas que tu bebé proteste un poco más
pero **HAZLO SIEMPRE** 2 o 3 VECES AL DÍA



¿hilo dental también?



introduce el hilo entre los dientes con movimiento de serrucho **1 vez al día** cuando haya contacto entre dientes



mejor primero el hilo y después cepillar: así el flúor llega a los huecos entre dientes ya limpios

el **arco dental** o flosser te puede ayudar y también sirve para adultos



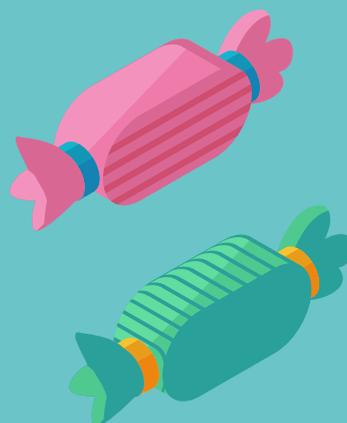
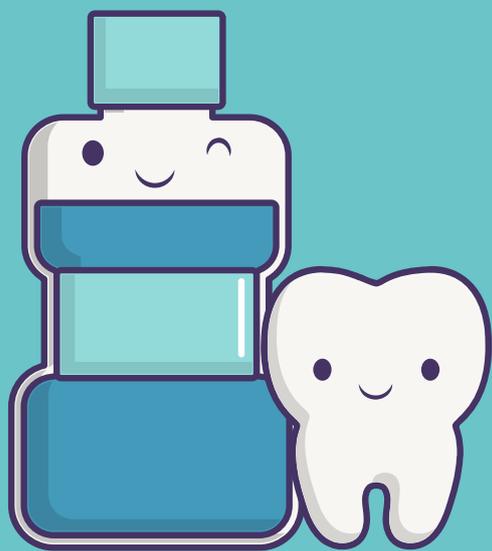
BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es

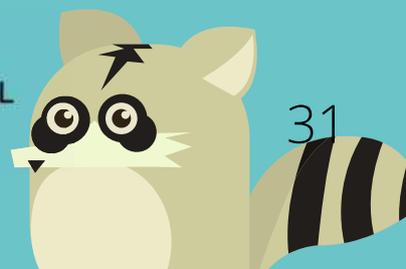


otros productos para prevenir caries

enjuague bucal con flúor: a partir de los 6 años puede reducir hasta 23% el riesgo de caries



caramelos de xilitol: remineraliza esmalte, estimula producción saliva y pueden tomarlo diabéticos y celíacos. Útil si comes fuera de casa y no puedes cepillarte



selladores dentales



pueden ser importantes para **evitar caries**
en los primeros molares permanentes que
aparecen sobre los **6 años de edad**
detrás de las últimas muelas de leche



tu odontopediatra decidirá
si son necesarios



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es



¿es una caries o es una mancha?

caries

típico en incisivo central superior

diente nace sano

va cambiando color:
blanco, naranja, marrón

cerca de la encía
forma de semiluna

mancha

en borde diente o a la mitad

nace con mancha

color no cambia

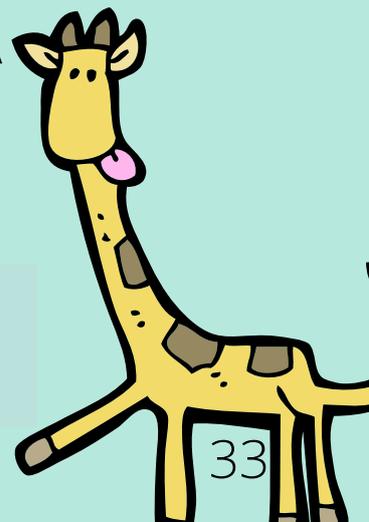
su tamaño no aumenta



**CONSULTA CUALQUIER MANCHA
CON TU ODONTOPEDIATRA**

BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es



medicinas y caries



inhaladores para asma:

- provocan sequedad bucal: bebe mucha agua y usa caramelos de xilitol
- enjuágate con agua después de su uso
- cepíllate los dientes después de su uso (mejor no inmediatamente)
- añade un espaciador a tu inhalador para menor contacto con cavidad oral



mejor medicinas sin azúcar: por ejemplo el junifen (ahora nurofen) es ibuprofeno sin azúcar



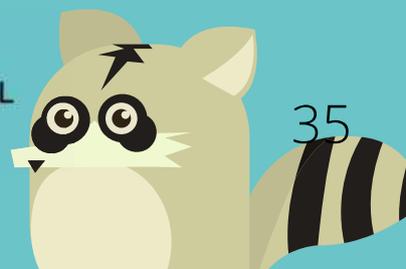


No te sientas mal por lo que
no hiciste hasta ahora,
todavía **estás a tiempo** de
evitar muchas caries



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





"La caries dental se previene y se **CURA** en casa"

Dra. Jenny Abanto



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es



TOD@S sumamos para acabar con la caries:



familias (también abuel@s)

pediatras

dentistas

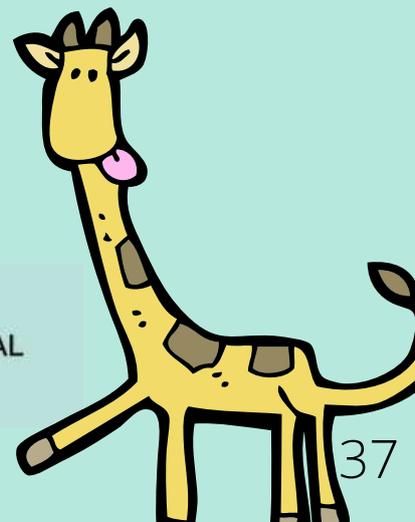
profesionales de la salud

colegios y guarderías

es un compromiso global

BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es





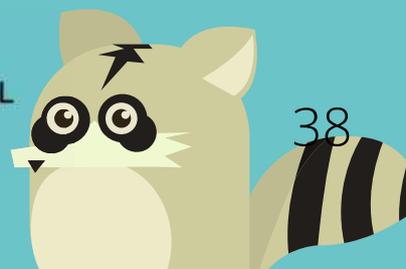
agradecimientos

**El 70% de los menores de 4 años
NO ha ido nunca al dentista**

No puedo evitar quedarme con ese dato: ¡cuántas caries se pueden prevenir si ese dato cambia! Si invertimos en prevención, ahorramos en tratamientos, en malas experiencias, en enfermedades futuras que podemos evitar a nuestros hij@s. ¿Y hay algún regalo mejor que SALUD? En nuestras manos está.

Gracias infinitas a mi familia por enseñarme tanto, a mi equipo por trabajar con pasión y entrega cada día, a mis compañer@s de profesión por inspirarme para seguir siempre aprendiendo.

Espero que mi esfuerzo al recopilar estos consejos sirva para que muchas familias puedan prevenir y curar caries.





estamos aquí para ayudarte



e-mail

odontopediatra.oviedo@gmail.com



visita nuestra **web**
www.bousonovargas.es



síguenos en **instagram**
[@odontopediatra.oviedo](https://www.instagram.com/odontopediatra.oviedo)



síguenos en **facebook**
[@clinicadentalbousonovargas](https://www.facebook.com/clinicadentalbousonovargas)



visita nuestro **blog**
www.analadentistadelosniños.com



BOUSOÑO **VARGAS** CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es



BOUSOÑO VARGAS CLÍNICA DENTAL

www.bousonovargas.es

