

Caries dental

¿Cómo aparecen las caries?

Se necesitan tres cosas para que aparezcan las caries - un diente, carbohidratos (azúcares y almidones) y bacterias (gérmenes). Las bacterias en la boca usan el azúcar y el almidón de los alimentos y las bebidas para producir ácidos. Después de repetidos ataques de ácido, el esmalte de sus dientes se puede romper y se forma un agujero o cavidad en el diente.

Tan pronto aparecen los primeros dientes del bebé - normalmente a los 6 meses - un niño puede estar en riesgo de sufrir caries. Las caries pueden causar dificultad para comer, dormir y hablar. También pueden afectar el desempeño de un niño en la escuela y el de un adulto en su trabajo.



Prevención de las caries

Uso de un biberón o vaso para bebé

- El biberón que se usa antes de la hora de la siesta o antes de ir a dormir, solo se debe de llenar con agua.
- Un biberón no debe llenarse con jugo y otras bebidas azucaradas como leche achocolatada, gaseosas, jarabe Karo o bebidas deportivas. Incentive el uso de una taza o vaso al año de edad.
- El vaso para bebé que se usa entre comidas, a la hora de la siesta o antes de ir a dormir, solo debe llenarse con

Bocadillos entre comidas

- Limite los alimentos dulces y con almidón para las horas de las comidas.
- La comida pegajosa como la fruta seca, los caramelos masticables, las papas fritas y las galletas, se queda adherida a los dientes y aumentan los ataques de ácidos.
- Los caramelos duros, las mentas para el aliento y las gotas para la tos también permanecen en la boca por un largo tiempo y causan ataques de ácidos repetidos. Consuma productos sin azúcar si es posible.
- Elija bocadillos como el queso, yogur y la leche u otras alternativas saludables como frutas y verduras frescas, que ayudan a prevenir las caries.

Gaseosas y otras bebidas con azúcar

- Limite el consumo de gaseosas y otras bebidas azucaradas como las bebidas deportivas, los jugos de fruta y la limonada. Tomar estas bebidas durante todo el día puede causar ataques de ácidos repetidos.
- Elija bebidas como agua, café, té y bebidas sin gas y sin azúcar.
- Beba de 6 a 8 vasos de agua fluorada todos los días.

Cuidado diario en casa

- Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental fluorada.
- Use hilo dental al menos una vez al día, especialmente a la hora de ir a dormir.
- Después de cepillarse y usar el hilo dental por la noche, no coma ni beba nada excepto agua.