



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

“HIGIENE BUCODENTAL”

AUTORÍA M ^a Teresa López González
TEMÁTICA Educación para la Salud
ETAPA Educación Infantil y Primaria

Resumen

Con este artículo se pretende informar sobre la importancia que tienen los dientes en la salud general del niño, intentando hacerle consciente de los cuidados buco-dentales que debe llevar a cabo en su vida como hábito diario que le posibilite tener una óptima salud global.

Palabras clave

- La morfología de la boca.
- La prevención buco-dental.
- La alimentación equilibrada.

MARCO TEÓRICO

Los dientes son parte fundamental para mantener en buenas condiciones nuestro organismo. Su principal función es la trituración de los alimentos para asegurar la buena digestión de los mismos.

La falta parcial o total de los dientes repercutirá en el organismo en general, provoca dificultad para masticar, predispone a mala nutrición y ello facilita la desnutrición y la adquisición de enfermedades sistémicas. Además los dientes enfermos por sí mismos constituyen focos de infección que ocasionan otros trastornos generales.

La destrucción de los dientes o su mala posición también provoca problemas en la articulación y pronunciación correcta de las palabras y en mayor o menor grado, su ausencia parcial o total puede afectar la apariencia estética y repercutir en el comportamiento psicológico de la persona.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Conozcamos un poco más la morfología del diente.

Cada diente está constituido por:

- Esmalte: Tejido translúcido muy duro que protege a la corona. La dureza del esmalte defiende al diente de deterioros y desgastes debidos a la masticación.
- Dentina: Se encuentra por debajo del esmalte y es el tejido más abundante en el diente. Está cubierta por el esmalte y en la raíz, por el cemento. La dentina es menos dura y cuando pierde el esmalte se produce dolor al quedar expuesta a alimentos ácidos o dulces, lo mismo que a alimentos y bebidas muy frías o muy calientes.
- Cemento: Tejido que cubre a la raíz. Es menos duro que la dentina.
- Cuello: Porción donde se unen la corona y la raíz, para ser más exactos, donde termina el esmalte y comienza el cemento.
- Pulpa dentaria. Es un tejido blando de color rosado, sumamente sensible; popularmente se le llama "nervio". Está formada por pequeñísimas terminaciones nerviosas y vasos sanguíneos.

Los dientes están sostenidos firmemente en su lugar por las siguientes estructuras:

- Hueso alveolar: Es donde está colocado el diente.
- Membrana periodontal: Se trata de miles de fibras delgadas que sostienen al diente. Están unidas por un extremo al diente y por el otro al hueso alveolar.

Hasta los ocho o nueve años la especie humana sólo posee 20 dientes (dentición de leche), que serán más tarde sustituidos por un total de 32 piezas que constituyen la dentición definitiva.

Existen cuatro grupos de dientes y cada uno trabaja de forma diferente:

- Incisivos: Son los dientes del frente de la boca. Su función es la de cortar los alimentos, razón por la cual sus bordes son planos y afilados.
- Caninos: Sirven para desgarrar los alimentos. Su parte visible tiene forma de cono. Sus raíces son grandes.
- Premolares: Su función es la de desgarrar y triturar los alimentos. Tienen dos cúspides y una o dos raíces.
- Molares: Tienen cuatro o cinco cúspides y son las responsables de masticar y triturar los alimentos. Las molares superiores tienen tres raíces y las inferiores dos.

Los dientes de leche o temporales son veinte en total:

- Ocho incisivos.
- Cuatro caninos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

- Ocho molares

El adulto tiene un total de treinta y dos piezas dentales permanentes o definitivas:

- Ocho incisivos.
- Cuatro caninos.
- Ocho premolares.
- Doce molares.

Una vez conocida la morfología del diente, se informará sobre aspectos a tener en cuenta para mantener una buena higiene dental. Se deben seguir rigurosamente las siguientes recomendaciones y pautas de carácter preventivo:

- Visitar al dentista al menos una vez al año.

Preguntas como: ¿Cuánto tenemos que visitar al dentista? es algo seguro que se la hacen todos los padres al observar que su hijo ya tiene todos o casi todos los dientes. De una forma general, la primera visita debe realizarse alrededor de los tres años, cuando se encuentra completa la erupción primaria, para una primera revisión.

Los controles se deben hacer cada seis meses y no esperar que tenga que ser de urgencia.

De todas formas, antes de los tres años, hay que tener el hábito de examinar los dientes de su bebé.

Los dientes saludables tienen un color uniforme. Si se observan manchas o puntos en los dientes, se debe llevar al niño al dentista.

Cuando llegue el momento de acudir al especialista a los tres años de edad o incluso antes cuando se detecte alguna problemática, los padres deben esforzarse por transmitir a su hijo una sensación de confianza y seguridad. Es necesario que entre el niño y el dentista haya una buena relación de complicidad y no de miedo ni de temores.

- Es aconsejable cepillarse antes y después de la comida para reducir la placa bacteriana. Debe realizarse introduciendo los filamentos del cepillo en el espacio que se forma entre la encía y el diente. Para ello, debe inclinarse el cepillo orientándolo hacia la línea que limita diente y encía. El objetivo es limpiar el sarro que se acumula en ese espacio, y que es el causante de la inflamación de la encía, por irritación. Hay que colocar el cepillo en ángulo frente a los dientes y moverlos con movimientos cortos de arriba abajo y de delante a atrás para limpiar los dientes. Sería adecuado utilizar un cepillo de cerdas blandas. También los cepillos eléctricos son muy eficaces porque realizan movimientos rotatorios de limpieza que garantizan la eliminación de la placa.

Hay que reemplazar el cepillo cada 3 meses. Los cepillos interproximales son muy eficaces para remover los residuos alimentarios y la placa del espacio interdental.

Las encías sanas no sangran con el cepillado. Si se observa un sangrado evidente con un cepillado normal, lo probable es que se esté ante un caso de gingivitis. La solución es sencilla:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

acudir a un odontólogo o estomatólogo para que se realice una buena limpieza. Es recomendable que esta limpieza profesional se efectúe al menos 2 veces al año.

Se debe también pasar el cepillo a la cara interna de las mejillas, la lengua, el paladar y las encías, si están sanos. Tras el cepillado utilizaremos la seda dental, al menos una vez al día. Se emplea pasándola suavemente entre los dientes. También conveniente un enjuague bucal. Así los enjuagues con elixires y soluciones antisépticas completan la higiene buco-dental pero de ninguna forma sustituye al cepillado.

El uso de chicles con xilitol puede ser aconsejable ya que inhibe el crecimiento de la bacteria que causa la caries. Estos chicles igualmente no sustituyen las ventajas del cepillado.

Siendo regulares con el cepillado y el hilo dental se elimina la placa y el sarro incipiente, pero cuando el sarro se ha formado y se encuentra en la base del diente la única forma de eliminarlo es la limpieza efectuada por el dentista.

Respecto a la pasta dental a utilizar, la variedad de marcas, sabores y tipos disponible puede inducir a la confusión, pero lo más importante es que contengan flúor, que parece prevenir la aparición de caries. El flúor puede evitar que se inicie el proceso de caries, dado que aumenta la resistencia del esmalte al ataque bacteriano. La incorporación de este mineral a los dentífricos y a las aguas de consumo, juntamente con un mayor cuidado de la boca desde la infancia, han contribuido a la disminución de la caries dental en la población.

En cuanto a la higiene buco-dental infantil debería comenzar incluso antes de que aparezca el primer diente del niño. Pueden humedecerse las encías con una gasa o con un cepillo infantil y agua, pero sin pasta de dientes. En cuanto aparezca el primer diente hay que cepillarlo con agua. Esto no solamente previene las caries sino que muestra al niño la importancia del cuidado dental habitual. La dentición suele comenzar después de los 3 meses de edad y se prolonga hasta el tercer cumpleaños.

Como hemos dicho anteriormente un cepillo suave y blando acompañado de simple agua será suficiente al principio. Hasta que pueda hacerlo por sí mismo habrá que ayudarle y enseñarle a cepillarse los dientes correctamente.

Cuando el niño tenga ya todos sus dientes hay que cepillarlos dos veces al día, tras el desayuno y la cena. A partir de ese momento ya se puede enseñar al niño el empleo de la seda dental y empezar a acudir al dentista un par de veces al año. Es preciso concienciarle sobre la necesidad de la higiene diaria, una boca sana en el adulto se cimienta en los cuidados iniciales desde la infancia.

El niño puede cepillar los dientes por la mañana el solo, pero los padres deben hacerlo por la noche.

Al principio muchos niños pequeños se resisten a esta rutina. Si es necesario, hay que distraer el niño diciéndole que como son hermosos sus dientes tenemos que limpiarlos para eliminar los "bichitos malos". Si el niño siente que la higiene dental no es una forma de castigo, sino una expresión de amor, el ritual nocturno se acepta más fácilmente con el tiempo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Aunque este método puede parecer extremo, es mucho menos traumático que el tener que llevar al niño al dentista para resolver problemas que se hubieran podido evitar.

- En cuanto al color de los dientes viene determinado fundamentalmente por la genética, pero no hay duda de que de los cuidados que brindemos a la boca influirán en el aspecto de nuestra dentadura. El tabaco, el café en exceso, una deficiente higiene bucal y otras circunstancias manchan los dientes y propician la utilización de dentríficos blanqueadores para blanquearlos. Pero estos productos no consiguen este efecto por sí solos y, además, las pastas abrasivas utilizadas con este fin y de forma continuada pueden dañar el diente y la encía. Hay técnicas eficaces para blanquear la dentadura, como el láser, la luz de plasma, la luz halógena o la aplicación de calor, pero es un dentista quien debería prescribirlas. Su resultado es bueno pero no definitivo: el color tiende a revertir con el tiempo y se precisarán tratamientos de mantenimiento.
- Consumir una dieta que sea rica en calcio y proteínas. Por tanto que sea una alimentación saludable, variada y equilibrada.

Cada día hay que comer de todos y cada uno de los siguientes alimentos: pan y cereales, fruta fresca, verduras y hortalizas, carne, pollo y pescado, leche, queso y yogur. Hay que limitar el número de tentempiés entre comidas. Cada vez que se comen alimentos con azúcar, los dientes son atacados por los ácidos durante veinte minutos o más. Si se come un tentempié hay que elegir alimentos nutritivos tales como: queso, vegetales crudos, yogur o fruta. Por tanto no hay que consumir habitualmente dulces o bebidas azucaradas entre comidas y reducir su consumo durante las mismas.

El exceso de azúcar en la infancia puede producir dependencia en el futuro.

Los hábitos de nutrición del adulto se forman al terminar la lactancia; por eso, es tan importante que el bebé desarrolle hábitos orientados a una buena salud dental. Se sabe que el azúcar causa caries durante toda la vida, cuanto antes se acostumbre el bebé a ella, más probable será que, al llegar a adulto se sienta atraído por alimentos con exceso de azúcar. Los zumos de frutas tienen alto contenido azucarado y no deberían ser más del diez por ciento de la dieta del bebé.

- Masticar bien los alimentos para que no se depositen restos entre los dientes. Asimismo la acción de masticar estimula la secreción de saliva que evita que el ph de la boca se vuelva excesivamente ácido.

Los dientes y la saliva son los primeros obreros de la digestión. Pero la saliva juega, además, un papel fundamental en la higiene de la boca, hasta el punto que se podría decir que resulta clave en la conservación de una dentadura. Actúa estabilizando el ph de la boca, que se puede ver alterado por el alto contenido en carbonatos y fosfatos que se depositan en ella y evita la proliferación de la placa bacteriana, primer paso para la aparición de las caries y de la destrucción del diente. Y por si esto fuera poco, aporta elementos como el calcio y flúor, que ayudan a remineralizar los dientes y conservar su esmalte. La saliva es segregada por las glándulas salivares, que producen casi un litro de saliva diario. Por la noche fabricamos menos saliva, de ahí la importancia de cepillarse los dientes por la noche.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

En las personas mayores se produce una disminución de la producción y secreción de saliva, por lo que hay que extremar la higiene de la boca. Algo similar ocurre con personas que toman determinados medicamentos, como tranquilizantes, ansiolíticos, antidepresivos, antihistamínicos y otros que producen sequedad de boca incrementándose el riesgo de caries. En estos casos hay que extremar la higiene.

- Hay que evitar el tabaco ya que aumenta la probabilidad de padecer caries; el alcohol y algunos medicamentos o estados de ansiedad que provocan sequedad de boca.

También en las mujeres, los cambios de los niveles hormonales durante la pubertad, los períodos menstruales y la menopausia pueden producir cambios en la boca y problemas tales como:

1. Aftas y úlceras bucales.
2. Gingivitis en la pubertad.
3. Sequedad de boca asociada a la toma de medicamentos.
4. Cambio en el gusto.
5. Aumento del riesgo de enfermedades en las encías.
6. Debilidad ósea en la menopausia.

Durante el embarazo, la mujer puede presentar necesidades especiales en lo que respecta a la higiene bucal, por lo que sería recomendable:

1. Acudir al dentista antes del embarazo o durante el segundo trimestre, puesto que si es preciso cualquier tratamiento, esta es la época con menor riesgo para el feto.
2. Mantener una buena higiene buco-dental y seguir una dieta sana.
3. Las enfermedades de las encías son más frecuentes durante el embarazo por lo que habría que tenerlo presente para prevenirlas.

Es posible que sino llevamos a la práctica estos consejos pueden aparecer una serie de enfermedades. No olvidemos que la boca es una ventana al interior del organismo y con frecuencia sirve como instrumento para la detección temprana de signos y síntomas de enfermedades que afectan a todo el organismo, como el sida o la diabetes, que a menudo se hacen aparentes por primera vez a través de lesiones bucales u otros problemas orales.

Una buena higiene buco-dental, ayuda a prevenir el mal aliento (halitosis), la caries dental y la enfermedad de las encías, además de ayudar a conservar los dientes durante más años.

Una boca sana ayuda a evitar enfermedades. Una boca enferma, puede aumentar el riesgo de infarto agudo de miocardio, ictus cerebral, diabetes incontrolada, parto prematuro, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Asimismo las enfermedades más comunes serían:

- **Caries:** es la enfermedad destructiva de los tejidos del diente que comienza afectando a la capa más externa de éste, el esmalte, y avanza hacia el interior del mismo. Si no se trata a tiempo la carie puede significar la pérdida final de la pieza dental. El dolor surge cuando la destrucción del diente, que va progresivamente en aumento llega al nervio.

Las caries pueden aparecer incluso en los dientes de leche y en estos casos también hay que ponerse en manos del especialista porque al perder los primeros dientes antes de tiempo puede interferir en el correcto crecimiento de la dentición definitiva.

- **Gingivitis:** consiste en la inflamación de las encías, que puede provocar dolor, hinchazón y sangrado fácil. La gingivitis suele estar causada por una inadecuada higiene dental. Cuando el cepillado no elimina correctamente la placa bacteriana esta se acaba convirtiendo en sarro y daña la encía.
- **Periodontitis:** es la agravación de una gingivitis y en ella las estructuras que sujetan el diente se ven afectadas y éste pierde sujeción. La acumulación de la placa bacteriana y el sarro se va introduciendo entre los dientes y la encía formando unas bolsas de pus. Como consecuencia de todo ello el hueso que sostiene el diente se ve afectado y de hecho es una de las principales causas que inciden en la caída de los dientes en los adultos. Además de un descuido en la higiene, puede estar producida por alguna enfermedad de mayor envergadura como el sida o diabetes.
- **Tumores:** Aunque no se conocen sus causas, según algunas investigaciones revelan que son hasta cuatro veces más frecuentes entre los fumadores, y el riesgo aumenta si al tabaquismo se añade el consumo regular de alcohol. Los especialistas recomiendan vigilar aquellas úlceras que tardan en curar, así como tener cuidado con los cortes y roces continuos en la cavidad bucal, producidos bien por una muela rota o por una prótesis mal ajustada.
- Otro problema que puede deberse a una deficiente higiene buco-dental es la halitosis. El mal olor del aliento puede verse influido por la presencia de caries.

MARCO PRÁCTICO:

Dada la problemática detectada en los centros escolares debido al consumo incesante de chucherías y productos impropicios se publica este documento para concienciar a todo el mundo sobre la importancia que tiene el llevar a cabo una buena salud buco-dental, para así llegar a conseguir una vida más saludable y agradable.

Así se debe empezar desde la casa, implicando a la familia en el desarrollo de actividades educativas para reforzar y coordinar los contenidos trabajados en el aula.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

No olvidemos que el niño posee costumbres familiares donde se ha criado y es fundamental empezar desde sus raíces para lograr nuestro propósito educativo.

Como padres debemos estar conscientes de la importancia de la salud de la boca y de los dientes de nuestros hijos. Y los primeros cuidados deben empezar ya en el embarazo. En la alimentación de la madre deben estar presentes: calcio, fósforo, proteínas y vitaminas A, C Y D.

Cuanto antes nos preocupemos del tema, menos dolores de cabeza tendremos en el futuro.

Mantener una buena salud de los dientes es una tarea que se debe comenzar desde niños. Desde los llamados dientes de leche que deben estar bien cuidados a pesar de que su duración no sea larga. Si estos dientes están enfermos o no están bien cuidados, los dientes permanentes heredarán la misma enfermedad que su antecesor.

Los cuidados de la dentadura empiezan a desarrollarse cuando el bebe tiene cuatro meses, es decir, cuando deja la lactancia y empieza a tomar papillas y otras comidas.

A esta edad es cuando el niño le nace el primer diente, el tipo de comida que se le dé puede afectar a su salud dental durante toda la vida.

Una vez llevado a cabo la implicación familiar se debe realizar en la escuela un programa de educación para la salud, concentrándonos en la higiene buco-dental.

El profesorado posee conocimientos, habilidades, recursos humanos y materiales para introducir la educación dental en el curriculum.

Asimismo se debe concienciar a la comunidad educativa y a la población, en general, para que conozca los mecanismos que contribuyan a conseguir una buena salud buco-dental. Así se debe conocer la relación existente entre una inadecuada alimentación e higiene buco-dental y la aparición de algunas enfermedades.

La influencia de campañas aunque los medios de comunicación por sí mismos pueden proporcionar información, es raro que las campañas motiven cambios de comportamiento positivos, porque la audiencia juega un papel activo en la selección de los estímulos y en la filtración de los mensajes a través de sus valores y actitudes personales.

Sin embargo, es más fácil que introduzcan o fortalezcan comportamientos negativos. Por ejemplo, se ha visto que la publicidad televisiva de dulces, galletas y cereales previamente azucarados, es la más anunciada durante el horario de la programación infantil, por tanto, se está fomentando una práctica dental negativa.

También sería necesario que existiera una coordinación entre el personal de la escuela y el personal sanitario.

Para disminuir el consumo asiduo de chucherías, se ha querido realizar un recurso base muy motivador para que el niño de edad temprana, consolide hábitos de higiene buco-dental desde el inicio de su vida.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Los dulces pegajosos dan a los dientes un baño largo de azúcar, porque se quedan en la boca más tiempo que las comidas que son masticadas y tragadas rápidamente. Un niño genera ácidos dañinos en su boca cada vez que picotea “chuches”. Los ácidos continúan afectando sus dientes por veinte minutos antes de ser neutralizados y dejar de causar daño. Eso quiere decir que mientras más dulces coman durante el día, más a menudo proveen alimentos para las bacterias que causan las caries dentales. Si vas a dar un dulce a su hijo, es mejor hacerlo después de una comida. Pero no olvides del cepillado de los dientes después. La comida y la merienda de sus hijos deben incluir alimentos variados y de los grupos alimenticios básicos, frutas y verduras, pan y cereales, leche y productos lácteos y carne, pescado y frutos secos.

La experiencia educativa se basa por tanto, en un cuento titulado:” Pepe el diente”. Se ha utilizado este recurso ya que el niño/a tiene una atracción total hacia el cuento y le resulta muy motivador.

El cuento trata de un diente que estaba muy triste porque no lo cuidaba su dueño. Tenía una manchita negra porque las “chuches” estaban siempre haciéndole daño. Así el pobre diente se cayó y lo recogió un ratoncito muy famoso: “El ratoncillo Pérez”.

Este ratón lo cuidó mucho, cepillándole todos los días, y lo transformó en un diente sano y feliz.

A partir de este cuento se pueden realizar otras muchas actividades a los niños como:

- Presentación de viñetas para que se familiaricen con los personajes del cuento.
- Narración del cuento. Se pretende en todo momento motivar al niño para que preste atención al mensaje y desenlace del cuento.
- Hablar sobre los dientes, sus cuidados, el no consumo incesante de chucherías, la limpieza bucal...etc.
- Realizar la ordenación de secuencias.
- Debate en corro sobre el cuento escuchado.
- Aprendizaje del vocabulario propio de la higiene buco-dental, como por ejemplo: el cepillo, la pasta, los dientes, las muelas, los alimentos adecuados...etc. Y estructuración de frases.
- Dramatización del cuento a través de la expresión corporal.
- Concienciar de comer alimentos sanos y no comer golosinas.
- Simulación de la práctica del cepillado.
- Análisis de productos dañinos, resaltando la influencia de la publicidad en el niño y en el adulto.
- Modelado de los personajes del cuento con plastilina, trabajando así la expresión plástica.
- Dibujos libre sobre el cuento, pudiendo observar los detalles que más han llamado la atención del niño y niña.
- Convertir al diente en nuestra mascota de clase.
- Aprendizaje de canciones y poesías relacionadas con la salud buco-dental.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

A través de estas actividades y de la observación diaria iremos notando pequeños avances en las actitudes y comportamientos de los niños respecto a su alimentación en horario escolar. Resultaría difícil controlar su comportamiento fuera del centro.

CONCLUSIÓN:

Como conclusión decir que la educación buco-dental influye en la salud general del niño por lo que debe estar presente en los diferentes ámbitos donde se desenvuelve.

Desde la perspectiva familiar, social y educativa se deben promover actividades que generen en los alumnos y alumnas el cuidado e higiene de las distintas partes que componen la boca, fomentando actitudes positivas y preventivas para el mantenimiento adecuado de la misma.

BIBLIOGRAFÍA:

- García, Díaz, I., Pinchuk, D. y Merenlender R. (2009). *Salud Bucodental. Un paseo por la boca*. Madrid: Editorial CEP.
- Mataix, Verdú, J. (2005). *Nutrición para educadores*. Madrid: Editorial Díaz de Santos.
- Paricio, López, J. (2004). *Salud Bucodental en la Atención Primaria*. Madrid: Editorial Altaban.
- Páginas de Internet:
 - <http://aulafacil.com>
 - <http://www.educaweb.com>
 - <http://www.google.es>
 - <http://www.psicopedagogia.com>
 - <http://es.wikipedia.org>
 - www.aprendemas.com

Autoría:

-
- Nombre y Apellidos: M^a Teresa López González.
 - Centro, localidad, provincia: "Nuestra Señora de Villaviciosa". Villaviciosa. Córdoba.
 - E-mail: mteresajjj@hotmail.com