



Crecer con OdontoAlegria

Manual para Padres

- 1.- Embarazo y Salud.
- 2.- Mamá ayuda a tu hijo a evitar caries de la mamadera.
- 3.- Qué comen nuestros hijos en el Colegio.
- 4.- Ayude a su hijo a ser un buen paciente.
- 5.- Mi hijo hace sonar sus dientes.
- 6.- Conversando con adolescentes.
- 7.- Sabes todo sobre el piercing.

Embarazo y Salud Bucal



Embarazo y Salud Bucal



Una dieta balanceada con la correcta cantidad de nutrientes son necesarios tanto para la madre como para el hijo en su vientre. Lo que tú comes durante 9 meses afecta el desarrollo de tu hijo antes de nacer, incluyendo los dientes. Los dientes de tu hijo comienzan su formación entre el 3er y el 6to mes de embarazo, por eso es tan importante que recibas la cantidad suficiente de nutrientes, especialmente calcio, proteínas, fósforo y vitaminas A, C y D.

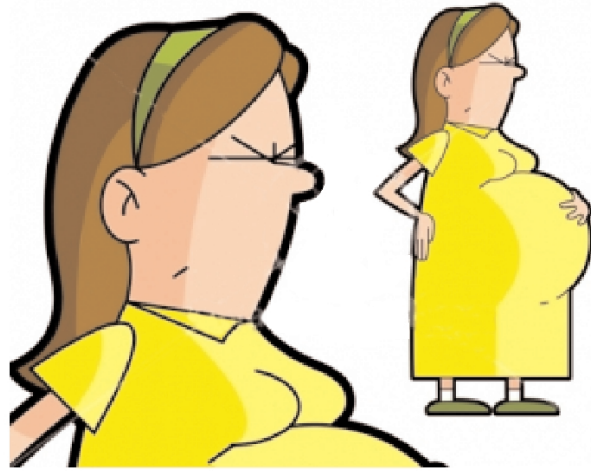


Es un mito el creer que la madre pierde calcio de sus dientes durante el embarazo. El calcio necesario para tu bebé, se obtiene de los alimentos que ingieres y no de tus dientes. Si tu dieta no aporta el calcio adecuado, tu cuerpo aportará estos minerales de tus huesos.



Las Encías te sangran? Durante el embarazo, tus niveles hormonales del cuerpo aumentan considerablemente. La Gingivitis, especialmente común durante el 2° al 8° mes de embarazo, es una inflamación generalizada de la encías que tienden a sangrar al momento del cepillado. Esta sensibilidad es una respuesta exagerada a la placa bacteriana y es causada por un aumento del nivel de progesterona en tu sistema. Tu dentista puede recomendar limpiezas más frecuentes durante el 2° trimestre o principios del 3° trimestre para ayudar a evitar problemas.

Los estudios indican que las mujeres embarazadas que tienen enfermedad periodontal (encías), pueden tener un mayor riesgo de parto prematuro, lo que a su vez aumenta el riesgo de tener un bebé de bajo peso al nacer. Si observas algún cambio en su boca durante el embarazo, consulta al odontólogo. Es especialmente importante, entonces, mantener una buena salud bucal durante el embarazo.



Las infecciones dentales sin tratamiento pueden poner en riesgo al feto, un tratamiento dental puede ser necesario para mantener la salud de la madre y su hijo. Si fuera necesaria una radiografía para una emergencia dental, es oportuno saber que la radiación de los rayos X dental es extremadamente baja. Sin embargo, se toman todas las precauciones para minimizar la exposición a la radiación. Un delantal de plomo minimiza la exposición en el abdomen y debe ser utilizado cuando se toma la radiografía dental. Un collar con plomo puede proteger de la radiación a la tiroides, y se debe utilizar siempre que sea posible. El uso de un collar con plomo de tiroides se recomienda especialmente para las mujeres en edad fértil, las embarazadas y los niños. Las Radiografías dentales no están contraindicadas si uno está tratando de quedar embarazada o está amamantando a su hijo.

¿Qué hago si tengo hambre entre comidas? Durante el embarazo, muchas mujeres tienen el deseo de comer entre comidas. Si bien esto es normal, la ingesta frecuente de alimentos que contienen carbohidratos puede ser una invitación a la caries dental. El proceso de la caries comienza con la placa bacteriana, una invisible y pegajosa capa de bacterias nocivas que constantemente se forma en los dientes. Las bacterias convierten el azúcar y el almidón, que quedan en la boca, en ácidos que atacan el esmalte dental. Cuanto más tiempo se mantienen los azúcares en la boca, es más largo el ataque de los ácidos. Después de repetidos ataques, la caries dental puede aparecer.

Trate de resistir el impulso de comer constantemente. Cuando necesites un refrigerio, elige alimentos que sean nutritivos para ti y tu bebé, tales como frutas y hortalizas y los productos lácteos. Seguir el consejo del médico acerca de tu dieta es más sabio.



Mamá, ayuda a tu hijo a evitar la caries de la mamadera

¿Qué es la caries de la mamadera?

Es un tipo de caries que afecta los dientes temporales o de leche y está asociada a uso frecuente de mamadera que contenga líquidos azucarados.

Afecta principalmente a los cuatro incisivos superiores y los primeros molares tanto superiores como inferiores.

Se produce principalmente en niños menores de 3 años que prolongan el consumo de mamadera.

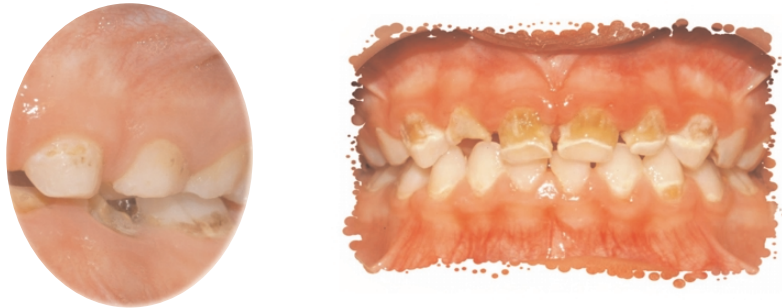




¿Cómo se ve la caries de la mamadera?

Comienza con una mancha blanca que luego puede cambiar a color amarillo claro.

Al no tratar esta caries puede rodear completamente el diente, quebrarlo y dejar sólo la raíz.



¿Cómo se produce la caries de la mamadera?

Las lesiones de las caries de la mamadera tienen su origen en la ingesta prolongada, principalmente durante el sueño, de líquidos azucarados, como leche en polvo, jugos de frutas, bebidas gaseosas, agua con azúcar y otras bebidas azucaradas.



Cuando el niño se duerme con la mamadera, baja la velocidad de deglución al igual que el flujo salival, lo que hace que se mantenga el contenido de la mamadera adherido a los dientes y encías. Durante este periodo se forman ácidos que desmineralizan el esmalte, si este proceso se repite, aparece con frecuencia la caries.



¿Por qué debo preocuparme por la caries de la mamadera?

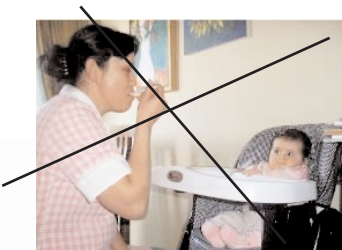
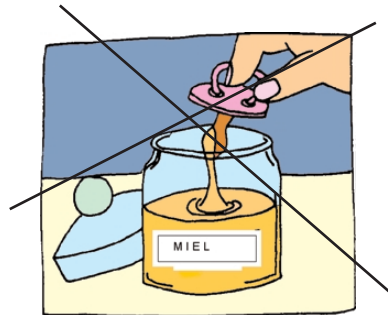
Las caries de la mamadera es una enfermedad agresiva y de avance rápido generando grandes lesiones que pueden ser difíciles de tratar por la corta edad del paciente.

Es necesario mantener sanos los dientes de leche ya que son muy importantes para la masticación, la estética y para una correcta pronunciación.



Cómo prevenir la caries

- Impedir que el niño se duerma mientras se le alimenta con la mamadera, si esto ocurre es importantes despertarlo y limpiarle los dientes con un trozo de gasa o pañito húmedo.
- Cuando el niño pueda comenzar a tomar líquidos de un vaso, fomentar este hábito.
- Cepillar los dientes tan pronto como erupcionen, sin pasta para que no se la trague. En los niños con los que no se pueda usar un cepillo, limpiar los dientes con una gasa.
- Saber que existen sustancias con un alto potencial cariogénico como azúcar, jugos envasados, leche condensada, miel etc. evitar untar los chupetes en estas sustancias.
- No probar los alimentos antes de llevarlos a la boca del niño, ya que las caries se pueden contagiar de esta mamadera.
- No compartir los cepillos de dientes, visitar el dentista de niños en cuanto erupcionen el primer diente.



¿Qué Comen Nuestros Niños en el Colegio?

¿No a los dulces?



Es más dañino:

* Dulces y masas pegajosos,
Bebidas y jugos dulces
entre las comidas que:

* Dulces y masas pegajosos
Bebidas y líquidos dulces
con las comidas.

Y... ayudan a no tener caries

* Alimentos sin azúcar como
Nueces , maníes,
frutos secos, Aceitunas, Vegetales
Quesos, Fiambres



¿Qué comer?



Alimentos
Azucarados
No pegajosos



alimentos
azucarados
pegajosos

Un buen cambio.

Recuerde que es mejor
sustituir que suprimir.
No suspender
absolutamente.

¿Cuánto?



Menos de 3
veces al día



más de 3
veces al día.

¿Cuándo?



Con las comidas
comidas



entre las comidas

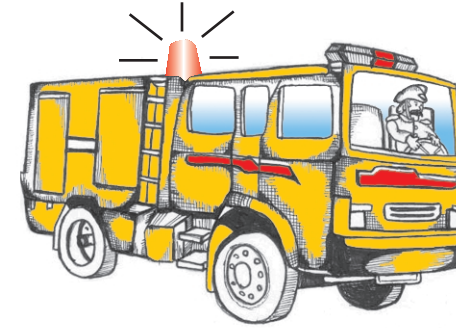
Azúcar oculta
(sacarosa)



Cereales
Jarabes medicamentos
Pan
Jugos



Leer envases y etiquetas



Emergencia

A falta de cepillo

En una emergencia después de un
dulce azucarado, podríamos en-
juagarnos la boca con mucho
agua y así disminuir el peligro

Colaciones Saludables

Los dulces que permanecen más tiempo en la boca y producen más
daño a los dientes

Entre éstos están los que son “pegajosos” y los chupetes.



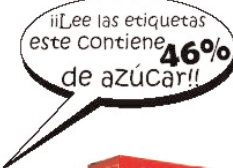


Colaciones Saludables

- Prefiera leche o jugos sin azúcar.
- Prefiera frutas que son nutritivas
- Quesos, huevo duro
- Nueces, maníes, almendras



Recomendación



Ayuda a tu hijo a ser buen paciente

En la casa

Lávense los dientes en familia,
que los niños vean y compartan
este hábito con Uds.,
después de cada comida y
antes de acostarse.



¡Si vas a comer o tomar
cosas con azúcar, hazlo
en un momento determinado
y luego lávate muy bien los dientes!
No espere que su hijo
tenga alguna molestia
para llevarlo a control, ojalá
la primera experiencia sea positiva,
¡tráigalo sanito!



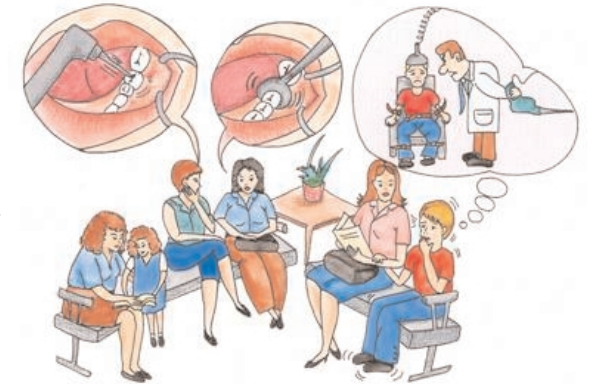
En el viaje

¡Que suerte que podamos
llevarte al dentista
El nos enseñará cómo
cuidar mejor tus diente.
¡el dolor que has tenido,
desaparecerá!
¡esa muelita tan fea,
bonita la pondrá!



En la sala de espera

No permita que hablen
de historias o experiencias
negativas sobre los dientes,
su hijo escucha todo y se asustará



Déle confianza y si alguna vez, no lo pasó bien, explíquele que ahora
puede ser mejor, que él ahora es mayor,
Que este dentista sabe más, que todos lo podrán ayudar.
El dentista necesita conocer a su hijo

Durante la atención

No conteste por él.
Si se lo piden, Ud. debe estar
muy callada y sentadita cerca

Recuerde que el cariño,
también se trasmite en silencio,
y con una sonrisa





Mi hijo hace sonar los dientes en la noche



BRUXISMO

- Es una alteración en que se produce una contracción muscular rítmica que lleva a apretar y/o rechinar los dientes.
 - Es una actividad inconsciente.
 - Puede ser hereditaria
- Se asocia en muchos casos a alteraciones del sueño.



CAUSAS

Se describe como una alteración multifactorial hay ciertos factores reconocidos

- Alteraciones psicológicas, estados emocionales alterados (stress)
- Parasomnias o alteraciones del sueño
- Efecto secundario de algunos medicamentos
- Alteraciones en el desarrollo neurológico

PARASOMNIAS

Son actividades no deseadas producidas durante el sueño.

- Sonambulismo
- Enuresis (hacerse pipi en la cama)
- Hablar en el sueño
- Movimientos bruscos de extremidades
- Bruxismo

Estas actividades pueden ser beneficiosas para el desarrollo de nuestro sistema nervioso. Pero cuando su duración y frecuencia exceden lo normal, producen graves consecuencias.



• CONSECUENCIAS

- Desgaste dentario exagerado
 - Dolores de cabeza
 - Sensibilidad y dolor muscular
 - Dolor de la Articulación Temporomandibular o alrededor de los oídos
- Sueño de mala calidad (no reparador)



CUANDO PREOCUPARSE

Niño baja su rendimiento escolar
 Somnolencia o sueño exagerado durante el día
 Desgastes dentarios exagerados
 Dolores de cabeza frecuentes
 Dolor muscular de cara y/o cuello
 Cambio en comportamiento del niño



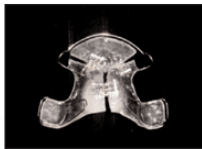
CONSEJOS PARA LLEVAR UNA VIDA MAS SANA Y ASI EVITAR EL BRUXISMO

Mejorar la dieta, preferir productos sanos sin cafeína (bebidas)
 Hacer mas deporte
 Mejorar la comunicación con los hijos
 Procurar un sueño de buena calidad con horarios para dormir y despertar
 Dormir suficiente y sin distractores (tv, computador luz, ruido)

TRATAMIENTOS

Si el bruxismo continua por mucho tiempo o le está haciendo daño a su hijo se debe:
 Consultar a un Sicólogo infantil.
 El odontólogo especialista puede confeccionar aparatos que se llaman planos interoclusales para niños teniendo las siguientes precauciones:

- No elimina el bruxismo solo evita que las piezas dentarias se desgasten
 - Se debe tomar en consideración que los niños están en constante crecimiento
- Puede ser necesaria la interconsulta con otros profesionales de la salud.



Conversando con adolescentes

La transición de la niñez a la edad adulta, presenta algunas nuevas cosas que preocupan a los adolescentes y entre ellas tenemos: dientes blancos, aparatos de ortodoncia, muelas del juicio y mal aliento.

A todo el mundo le gustan las sonrisas blancas y relucientes, y hay diversos productos y procedimientos para ayudarte a mejorar el aspecto de la tuya.

Muchas personas están satisfechas con el brillo que logran al cepillarse tres veces al día con una pasta dental con fluoruro, al limpiar con seda dental entre los dientes una vez a día y con las limpiezas regulares en la consulta del dentista. Si decides que quiere hacer algo más para hacer tu sonrisa más reluciente, debes investigar todas las opciones que tienes.



Antes



Después

Blanquear los dientes no es un proyecto recomendable para hacerlo por uno mismo en casa ya que algunas sustancias pueden irritar las encías o causar sensibilidad y algunos productos no resultan.

Puedes comenzar por hablar con tu dentista. Él o ella te puede decir si los productos blanqueadores serían eficaces en tu caso. Los blanqueadores no pueden corregir todos los tipos de decoloración. Por ejemplo, los dientes amarillosos probablemente blanqueen bien, los dientes parduscos podrían blanquear menos, y los dientes grisáceos puede que no blanqueen nada. Asimismo, el blanqueamiento puede que no dé realce a tu sonrisa, si tiene resinas compuestas u obturaciones del color de los dientes en los dientes del frente. El blanqueador no afecta el color de estos materiales, y resaltarán en la nueva sonrisa blanqueada. En estos casos, puedes investigar otras opciones como las carillas de porcelana o la adhesión de resinas compuestas.

Si eres candidato para el blanqueamiento, tu dentista le puede sugerir un procedimiento que se puede hacer en la consulta. Este procedimiento es el blanqueamiento en el sillón dental y puede que requiera más de una visita la consulta. Cada visita es como de 30 minutos a una hora.





Durante el blanqueamiento en la consulta dental, el dentista aplica un gel protector a las encías o un dique de goma para proteger los tejidos orales blandos. Entonces se aplica un agente blanqueador en los dientes, y se puede usar una luz especial para aumentar la acción del agente.

Varios agentes blanqueadores para la consulta dental tienen el Sello de Aceptación (Seal of Acceptance) de la Asociación Dental Americana, es su garantía de que cumplen con los requisitos de seguridad y eficacia de la ADA.

Se han usado láseres durante el procedimiento de blanquear los dientes para aumentar la acción del agente blanqueador. Ninguno de los productos blanqueadores que usan láser está en la lista de productos aceptados de la ADA.

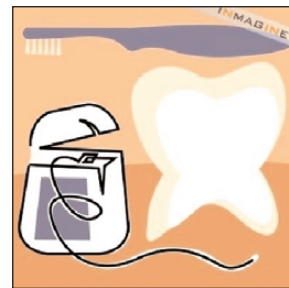


Los aparatos ortodóncicos son más que una linda sonrisa. Los dientes derechos o con correcta alineación son más fáciles de limpiar, promueven encías sanas, dan un aspecto balanceado de la cara y evita problemas articulares

Un problema ortodóncico se llama maloclusión, que significa “mala mordida”. Algunos ejemplos que los causan, son los dientes apiñados, los dientes de más, los dientes ausentes, o los arcos dentarios fuera de alineación. La mayoría son heredadas, aunque algunas son adquiridas. Las maloclusiones adquiridas pueden ser causadas por accidentes, por la pérdida temprana o tardía de los dientes de leche, o por chuparse el pulgar o los otros dedos durante largo tiempo.

Tanto los niños como los adultos se pueden beneficiar de la ortodoncia. Se recomienda que todos los niños reciban una evaluación ortodóncica antes de los siete años. El tratamiento puede tomar más tiempo en los adultos. Como los huesos de los adultos ya no están creciendo, ciertas correcciones no se pueden hacer con frenillos solamente.

El tiempo requerido para el tratamiento ortodóncico varía de persona a persona. Un factor importante que determina cuánto tiempo, un paciente usará los frenillos, es la manera en que el paciente coopera durante el tratamiento - por ejemplo, siguiendo las instrucciones para usar los elásticos o el aparato de la cabeza.



En general, los frenillos de hoy día se notan menos que los de antes. Los brackets, la parte de los frenillos que soportan los alambres, se pegan al frente de los dientes. Estos brackets pueden ser de metal, transparentes o del color de los dientes. En algunos casos, los brackets se pueden poner en la parte posterior del diente (linguales). Los alambres modernos se hacen de materiales de la “era del espacio”, que ejercen una suave presión constante sobre los dientes, lo que hace que el proceso del movimiento de los dientes sea más rápido y más confortable para los pacientes.

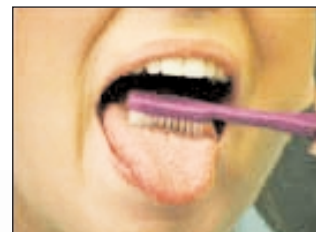
Llámalo mal aliento o halitosis

Es una condición desagradable que causa vergüenza. Algunas personas con mal aliento no se dan cuenta del problema. Si te preocupa el mal aliento, consulta a tu dentista.

Él o ella te puede ayudar a identificar la causa y, si se debe a una condición dental, puede desarrollar un plan de tratamiento para ayudar a eliminar el problema.

Lo que comes afecta el aire que exhalas. Ciertos alimentos, como el ajo y la cebolla, contribuyen al desagradable mal aliento. Una vez que se han absorbido los alimentos al torrente sanguíneo, sus productos metabolizados se transfieren a los pulmones, donde se expulsan. Cepillarse, usar el hilo dental y los enjuagues bucales solamente ocultarán el olor temporalmente. Los olores continuarán hasta que el cuerpo elimine el alimento.

Los que están a dieta pueden desarrollar aliento desagradable por comer con poca frecuencia.



Si no te cepilla ni usas el hilo dental diariamente, se te quedarán partículas de alimentos en la boca que acumularán bacterias que causan el mal aliento. Los alimentos que se acumulan entre los dientes, en la lengua y alrededor de las encías se pueden descomponer y dejar un olor desagradable.

Una de las señales de aviso de la enfermedad periodontal (de las encías) es el mal aliento persistente o un mal sabor en la bo-





ca. La enfermedad periodontal es causada por la placa bacteriana, una película pegajosa e incolora de bacterias que se forma constantemente en los dientes. Las bacterias crean unas toxinas que irritan las encías. En las etapas avanzadas de la enfermedad, las encías, el hueso y otras estructuras de soporte de los dientes se dañan.

El mal aliento también puede ser causado por el problema de la boca seca (xerostomía) que ocurre cuando el flujo de saliva disminuye. La saliva es necesaria para limpiar la boca y remover las partículas que pueden causar olor. La boca seca puede ser causada por varios medicamentos, problemas de las glándulas salivares o por respirar continuamente por la boca. Si sufres de boca seca, tu dentista te puede recetar saliva artificial, o sugerirte usar dulces sin azúcar y aumentar la cantidad de agua que consumes.

Los productos del tabaco causan mal aliento y manchan los dientes, reducen la capacidad para saborear los alimentos e irritan los tejidos de las encías. Si fumas tienes más probabilidades de sufrir enfermedad periodontal y tienes mayor riesgo de desarrollar cáncer oral.

El mal aliento puede ser signo de algún problema médico, como una infección localizada en las vías respiratorias, sinusitis crónica, drenaje postnasal, bronquitis crónica, diabetes, disturbios gastrointestinales, o enfermedad del hígado o de los riñones. Si tu dentista determina que tienes la boca saludable, podría referirte a tu médico para determinar la causa del mal aliento.

Si usas aparatos de ortodoncia debes reforzar la higiene bucal, con cepillos de diferentes formas lograrás retirar los alimentos, que quedan atrapados en los brackets y no olvides cepillar tu lengua.

Los enjuagues bucales generalmente tienen efecto cosmético no duradero sobre el mal aliento. Si tienes que usar constantemente algo para refrescar el aliento y disimular el olor desagradable en la boca, visita a su dentista. Si necesita más ayuda para controlar la placa dental, tu dentista te puede recomendar un enjuague bucal especial antimicrobiano. El enjuague bucal con fluoruro, usado en conjunto con el cepillado y el hilo dental, puede ayudar a prevenir caries.



La muela del juicio o también llamada tercer molar es valiosa cuando está sana y correctamente alineada. Sin embargo a menudo desarrolla problemas que requieren extraerla. Cuando los maxilares no son suficientemente largos para acomodar estos molares, pueden quedar impactados (impedidos de erupcionar o alinearse). La muela del juicio puede salir fuera de lugar, emerger sólo una parte sobre la encía o permanecer sumergida bajo la encía o el hueso.

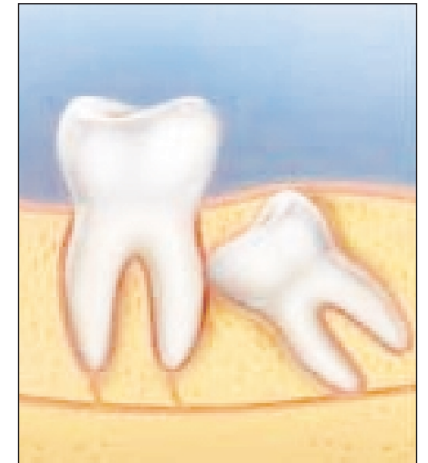
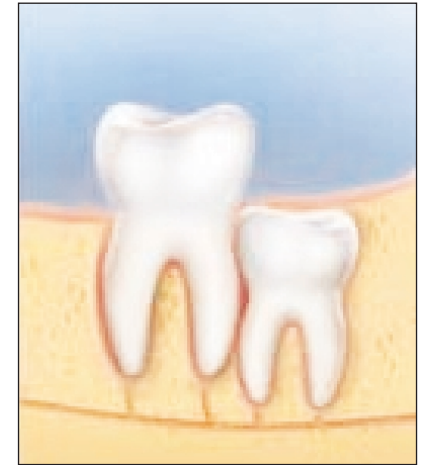
La extracción de estos dientes generalmente se recomienda cuando:

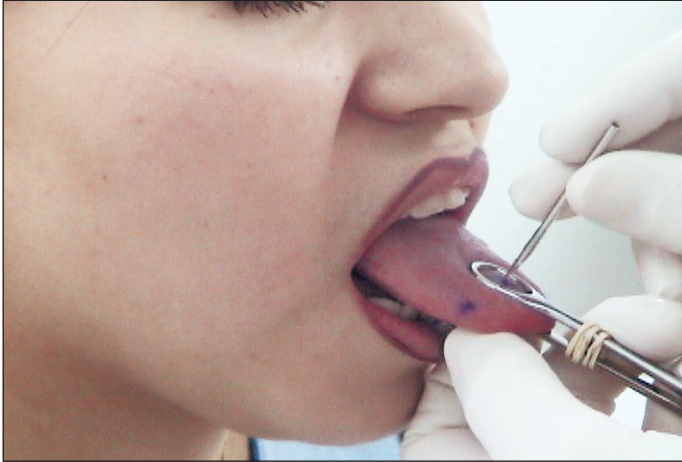
o Erupciona parcialmente. Esto deja abierta la entrada a bacterias alrededor del molar y causa infección, dolor y rigidez de la mandíbula.

o Hay posibilidades de que la muela del juicio que no esté alineada y dañe el molar vecino.

Se puede formar un quiste (saco lleno de líquido), destruyendo estructuras cercanas como hueso o raíces.

Entre los 16 a 18 años deberías preguntar a tu dentista sobre la salud y posición de tus muelas del juicio, para ello necesitarás una radiografía, donde se evaluará la necesidad de controlar o planificar removerla.





¿Sabes todo de tu piercing?



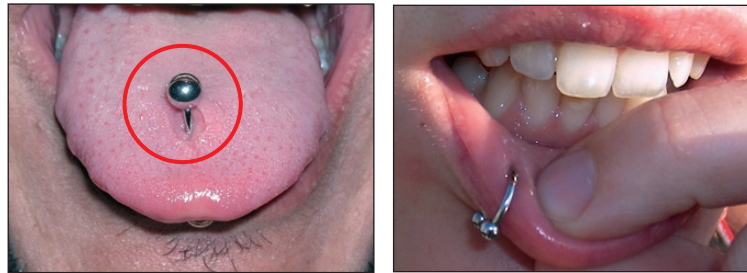
Apesar de su apariencia inofensiva, el piercing no está exento de riesgos, como lo demuestran numerosas publicaciones científicas de los últimos años.



Complicaciones

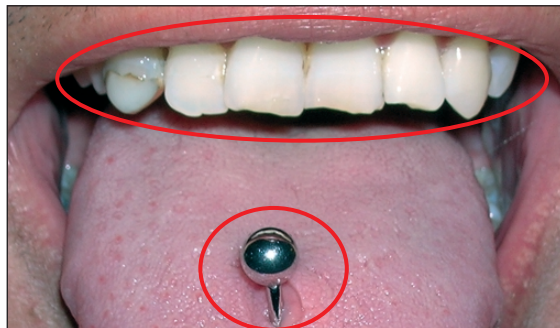
Las complicaciones del piercing pueden ser locales o generales, a corto o largo plazo, y alguna de ellas puede poner en riesgo la vida:

- Infecciones
- Hemorragias, Edema y posible daño a los nervios.
- Problemas de cicatrización.
- Lesiones hiperplásticas y epitelizaciones del piercing: ejemplo, la superficie de la lengua cicatrizada por encima del piercing.
- Transmisión de enfermedades a través de la sangre.
- Endocarditis: inflamación de las válvulas o de los tejidos del corazón.
- Daño a encías y dientes.
- Interferencia con pronunciación de las palabras, problemas al masticar y al tragar los alimentos.
- Aspiración del piercing.
- Reacciones alérgicas.
- Fractura dentaria.



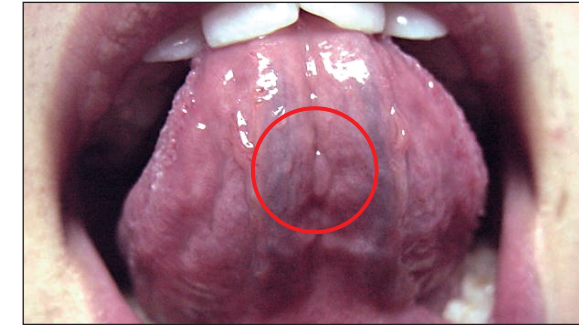
Contraindicaciones

- Menores de edad.
- Mujeres embarazadas.
- Sospecha de dermatosis infecciosa activa (Acné, Herpes, Verrugas).
- Psoriasis.
- Tendencia a cicatrices queloides.
- Enfermedad congénica cardíaca.
- Alteraciones sanguíneas o toma anticoagulantes.
- Trastornos psicológicos y alteraciones de la personalidad.

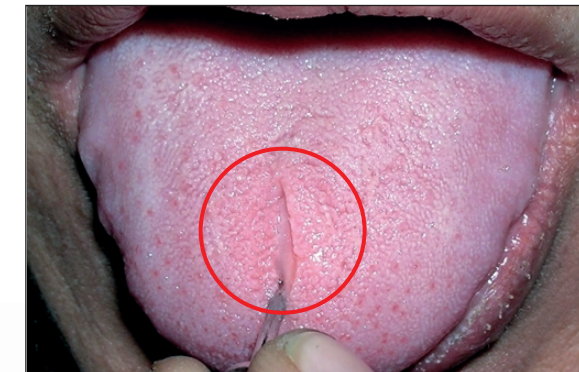


Recuerda que...

- Debes escoger siempre un profesional calificado.
- Exigir normas básicas de higiene y esterilización, que se utilice material desechable de un sólo uso (guantes, agujas).
- Cuidados específicos, antiinflamatorios, enjuagues bucales.
- Limpiar adecuadamente tu piercing.



Es importante estar alerta a los signos de infección como fiebre, enrojecimiento, hinchazón, supuración, olor desagradable o sarpullido en el área. Si se presentan estos síntomas debes consultar con urgencia a tu dentista.





Dra. Caludia Fierro Monti,
Profesor Asociado Depto. Pediatría Bucal,
Facultad de Odontología,
Universidad de Concepción.

Colaboradores:

Dra. Lorena Bravo.
Dra. Cecilia Cantero.
Dra. Ma. Antonieta Pérez.
Dra. Cristina Pérez
Dra. Francisca Torres.
Dra. Ma. Eugenia Tapia.
Dra. Carolina Vásquez
Dra. Andrea Werner.

Docentes Facultad de Odontología
Universidad de Concepción

Diseño e Impresión:
El Sur Impresores.