

CHUPETE, BRUXISMO Y RECAMBIO DENTAL, LO QUE LOS PADRES DEBEN SABER SOBRE LA SALUD BUCODENTAL INFANTIL

- Cuando consultar al odontopediatra y cómo estos hábitos influyen en el desarrollo de la boca del niño.



Llevar a los niños al dentista desde edades tempranas es una de las claves para garantizar una correcta salud bucodental durante toda la vida. Sin embargo, sigue siendo una de las visitas médicas que más se retrasan en la infancia.

“La primera visita al odontopediatra se recomienda alrededor del primer año de vida, cuando ya han erupcionado los dientes de leche y, en muchos casos, los primeros molares temporales”, explica la Dra. Alejandra Hernández Guevara, odontopediatra del equipo de Ruber Internacional Centro Médico Habana.

En esta consulta inicial no solo se revisan los dientes. “Valoramos la mordida, si el niño mastica por ambos lados y el número y estado de los dientes temporales. Pero, sobre todo, es una visita fundamental para educar a los padres en higiene oral, elección del cepillo y la pasta adecuada, hábitos dietéticos saludables y eliminación de hábitos nocivos”, señala la especialista.

Dientes de leche: mucho más que dientes “provisionales”

Uno de los errores más frecuentes es pensar que los dientes de leche no requieren cuidados específicos porque acabarán siendo sustituidos. “Los dientes temporales son esenciales para el correcto desarrollo del maxilar, del cráneo y de la mordida”, aclara la Dra. Hernández Guevara. Una alteración en la mordida durante la infancia puede condicionar asimetrías en el crecimiento facial. Además, “para funciones tan básicas como masticar, comer o hablar, es imprescindible contar con dientes sanos, fuertes y bien posicionados”.

Calendario dental infantil: qué es normal y qué vigilar

Los primeros dientes de leche suelen aparecer alrededor de los 6 o 7 meses, comenzando por los incisivos inferiores. A lo largo de los dos primeros años erupcionan progresivamente incisivos, molares y caninos hasta completar la dentición temporal. “El recambio a dientes permanentes comienza alrededor de los 6 años, en dos grandes etapas: entre los 6 y 8 años y, posteriormente, entre los 10 y 12”, explica la odontopediatra. Durante este periodo, las revisiones periódicas permiten detectar alteraciones a tiempo.

Según la especialista de Ruber Internacional Centro Médico Habana, entre las patologías más habituales destacan la caries de aparición temprana, los traumatismos dentales y hábitos como la succión del dedo o el uso prolongado del chupete, que pueden provocar deformidades en el maxilar si no se corrigen a tiempo.

“La higiene oral debe empezar desde la erupción del primer diente”, recuerda la Dra. Hernández Guevara. En los primeros años se recomienda un cepillo manual infantil, con tamaño y cerdas adaptadas, para facilitar el aprendizaje de la técnica.

A partir de los 6-8 años puede introducirse el cepillo eléctrico infantil, siempre con cepillado supervisado al menos hasta los 8 años.

En cuanto a la pasta dental:

- Cantidad equivalente a un grano de arroz desde la erupción del primer diente
- Una lenteja a partir de los 3 años
- Un guisante desde los 6 años

Alimentación y salud bucodental: lo que comen importa

La dieta influye directamente en la salud dental. “Debemos evitar el abuso de alimentos blandos y pegajosos, que se adhieren con facilidad a los dientes”, explica la especialista.

Masticar frutas y verduras fibrosas en trozos grandes ayuda al desarrollo de la mandíbula y a la limpieza natural de los dientes. Además, “el consumo de azúcar debe evitarse antes de los 2 años y controlarse siempre. Si hay un consumo elevado puntual, el cepillado debe realizarse lo antes posible”.

“El flúor y los selladores dentales son dos de los grandes aliados en la prevención de la caries infantil”, afirma la Dra. Alejandra Hernández Guevara.

Según explica la especialista, el flúor aplicado en clínica cuenta con una formulación específica que le permite permanecer más tiempo en la superficie dental y actuar a mayor concentración que el presente en los dentífricos, favoreciendo así la remineralización del esmalte y fortaleciendo los dientes frente a la caries.

A esta medida se suman los selladores de fosas y fisuras, especialmente indicados en los primeros molares permanentes, que suelen erupcionar alrededor de los 6 años. “Estos dientes desempeñan un papel importante en la masticación y, al presentar surcos profundos, son más vulnerables a la acumulación de placa”, señala la doctora. “Los selladores crean una superficie lisa que facilita la higiene diaria y reduce de forma significativa el riesgo de caries en una etapa en la que los niños todavía no tienen una destreza completa en el cepillado”.

Chupete, dedo y bruxismo: cuándo consultar

La retirada del chupete debería iniciarse alrededor del primer año de vida y no prolongarse más allá de los 2-3 años. “Cuanto antes se retire, más fácil será y menores serán las alteraciones en el maxilar”, explica la Dra. Hernández Guevara.

En cuanto al bruxismo infantil, suele ser fisiológico durante el crecimiento, aunque puede estar relacionado con situaciones de estrés. “Es importante valorar cada caso para descartar que el desgaste sea patológico”, concluye.