

*Sonrisas sanas: un seminario web sobre salud oral para padres hispanohablantes*  
26 de julio, 2014

**Francisco Ramos-Gomez, cirujano dentista, máster en ciencias, máster en salud pública,  
ponente**

**Preguntas y respuestas**

**Mi hijo de dos años no me deja cepillarle los dientes. ¿Tiene alguna recomendación?**

Estas son algunas recomendaciones para persuadir a su hijo de que le permita cepillarle los dientes.

- A los niños les gusta imitar a los adultos. Deje que su hijo se cepille los dientes cuando usted también lo esté haciendo. Antes de que él termine de cepillarse, tome su cepillo dental y dígame que quiere revisar el muy buen trabajo que él está haciendo. Eso le da una oportunidad para cepillar sus dientes.
- A los niños les gustan los juegos. Usted puede convertir el cepillado de dientes en un juego. Por ejemplo, dele su cepillo dental a su hijo y pídale que le cepille los dientes a usted. Luego cepille los dientes de él con su respectivo cepillo dental.
- Pídale a su hijo que imite sonidos de animales (como los leones, los tigres y los osos). Pídale que le muestre cuánto abren la boca los animales para hacer esos sonidos. Cepille los dientes de su hijo mientras él esté gruñendo o rugiendo. Es posible que su hijo deba gruñir o rugir varias veces para que usted pueda cepillarle bien los dientes.
- Léale a su hijo libros sobre el cepillado de los dientes. Asegúrese de revisar los libros antes de leerlos a su hijo para garantizar que no incluyan palabras como «inyecciones», «agujas» o «dolor». Los libros que utilicen palabras como estas pueden hacer que su hijo le tome miedo al dentista.
- A los niños les gustan los premios. Dele a su hijo algo especial a cambio de que le permita cepillarle los dientes dos veces al día. Escoja un premio que le guste a su hijo, como salir a dar un paseo, hacer la cena o jugar juntos. No use la comida como premio.

**Todos nos sentimos cansados al finalizar el día y es difícil hacer que nuestros hijos se cepillen los dientes antes de acostarse. ¿Podemos cepillarles los dientes en la mañana en vez de la noche?**

El momento más importante del día para cepillarse los dientes es justo antes de ir a dormir. Cepillarse los dientes antes de ir a la cama con una pasta dental con flúor remueve las bacterias que producen las caries. Si hay comida y bacterias en los dientes mientras uno duerme, las bacterias tendrán toda la noche para producir ácidos que causan caries.

Además, el flúor que queda en la boca después de cepillarse protege los dientes de los ácidos que causan caries. El flúor también remineraliza los dientes en los que se estén comenzando a formar caries. Adicionalmente, el flúor ayuda a evitar que las bacterias produzcan ácidos que causan caries.

**Mi hija estaba en un programa Head Start para hijos de trabajadores agrícolas migratorios y estacionales, donde utilizaban una pasta dental con sabor a chicle que a ella le gustaba mucho. Nos mudamos a otro estado, donde el programa Head Start usa pasta dental con sabor a menta. Ahora mi hija no quiere cepillarse los dientes ni en casa ni en el programa Head Start. ¿Qué puedo hacer para que se cepille los dientes con la nueva pasta?**

El personal de Head Start puede usar pasta dental de cualquier marca o sabor, siempre y cuando contenga flúor. Dígale al director de salud o al maestro de su programa Head Start que a su hija le encanta la pasta de dientes con sabor a chicle. Pregúnteles si pueden comprar esa pasta para ella y los otros niños de la clase. Si no pueden hacerlo, pregúnteles si puede darles un tubo de pasta dental con sabor a chicle para usarlo en el cepillo dental de su hija cuando la clase se cepille los dientes.

La mayoría de las marcas de pasta dental tienen pasta con sabor a chicle. Busque cupones o información sobre rebajas en el periódico o en Internet. Las tiendas de descuentos y las tiendas tipo almacén también venden pasta dental a menores precios. Asegúrese de que la pasta que compre tenga flúor.

**A mi hijo le gusta la pasta dental de entrenamiento, sin flúor. Si bebe agua de la llave, ¿necesita cepillarse los dientes con pasta dental con flúor?**

Incluso si su hijo bebe agua con flúor de la llave todos los días, aún necesita cepillarse con una pasta que tenga flúor. El flúor en la pasta dental penetra las capas externas de sus dientes. Esto las protege de las caries. El flúor en la pasta dental también remineraliza los dientes en los que se estén comenzando a formar caries. Además, ayuda a evitar que las bacterias en su boca produzcan ácidos que provocan caries.

**¿Cómo puedo saber si nuestra agua tiene la cantidad necesaria de flúor para prevenir las caries?**

Pregúntele al director de salud de su programa Head Start si su agua potable tiene flúor. También puede preguntar en el departamento de salud de su ciudad, su condado o su estado, o en su consultorio dental. Las comunidades que añaden flúor a su agua potable examinan el agua regularmente para asegurarse de que tenga la cantidad correcta de flúor.

Si el agua de su casa proviene de un pozo, es posible que deba examinarla para averiguar si tiene la cantidad correcta de flúor. Hable con su dentista, su higienista dental o su médico sobre cómo obtener un kit para examinar su agua. El departamento de salud de su ciudad, su condado o su estado también puede informarle cómo obtener un kit. Si no hay suficiente flúor en el agua de su pozo, pregúntele a su dentista o su médico si puede recetarle suplementos de flúor.

## **Mi familia no quiere beber el agua de la llave, porque huele y sabe mal. ¿Qué puedo hacer?**

Dos de las mejores formas de cambiar el olor y el sabor del agua son filtrarla o saborizarla.

Estos son tres tipos de filtros de agua económicos:

- *Las jarras con filtro.* Estos filtros son económicos. Puede comprarlos en Internet y en las tiendas para el mejoramiento del hogar, las tiendas de descuentos y las tiendas tipo almacén. Puede guardar las jarras en el refrigerador y luego sacarlas. Las jarras pueden contener entre 8 y 12 tazas de agua, así que podría tener que volverlas a llenar con frecuencia.
- *Filtros que se adaptan al grifo.* Estos filtros son económicos. Puede comprarlos en Internet y en las tiendas para el mejoramiento del hogar, las tiendas de descuentos y las tiendas tipo almacén. Se conectan directamente al grifo y filtran el agua en el momento de usarla. No necesitan conectarse a ninguna tubería. Estos filtros son pequeños y fáciles de instalar y de sacar. Los filtros que se adaptan al grifo remueven más contaminantes que las jarras con filtro.
- *Filtros para encima del mostrador.* Estos filtros son más caros que las jarras con filtro y los filtros que se adaptan al grifo, pero no hace falta cambiarlos con tanta frecuencia. Puede comprarlos en Internet y en las tiendas para el mejoramiento del hogar, las tiendas de descuentos y las tiendas tipo almacén. Se conectan directamente con la línea de agua. Se los coloca sobre el mostrador de la cocina. Son pequeños y la mayoría son fáciles de instalar. Los filtros para encima del mostrador remueven más contaminantes que las jarras con filtro y los filtros que se adaptan al grifo.

Saborizar el agua también es una forma económica de hacer que el agua del grifo tenga mejor olor y sabor. Añada rodajas de limón, lima o naranja al agua. O añada frutas como arándanos, frambuesas o fresas. También puede añadir hojas frescas de menta u otras hierbas frescas y especias. Nunca le añada azúcar al agua. El azúcar promueve las caries.

## **Mi bebé no se quiere ir a la cama sin una mamadera llena de leche o jugo. ¿Cómo le quito ese hábito?**

Si su bebé se duerme con una mamadera llena de leche, jugo o cualquier otra cosa (exceptuando el agua), el líquido se acumula alrededor de sus dientes y encías, lo que puede producirle caries. Quítele el hábito poco a poco. Para hacerlo, quítele la mamadera cuando se haya quedado dormido. Si puede, límpiele la boca con un paño. Luego, cada noche póngale un poco más de agua en la mamadera. Continúe haciéndolo hasta que lo único que ponga en la mamadera sea agua. O dele a su bebé un chupón cuando se vaya a dormir, en vez de la mamadera.

## **A mi hija le encantan los caramelos y yo le doy uno o dos un par de veces al día por buena conducta. ¿Es correcto hacerlo?**

La frecuencia con que su hija coma a lo largo del día tiene un papel muy importante en la aparición de caries. Los niños que comen sus comidas y bocadillos en horarios regulares corren un menor riesgo de tener caries que los niños que comen con frecuencia durante el día. Esto se

debe a que los niños que comen sus comidas y bocadillos en horarios regulares tienen ácido en sus bocas por menos tiempo.

Las bacterias que causan las caries descomponen el azúcar para producir ácido. Cada vez que su hija come alimentos que contienen azúcar, el ácido permanece en su boca por 20 a 40 minutos. Si ella come alimentos con azúcar varias veces al día, el ácido permanecerá un largo tiempo en su boca.

Está bien darle a su hija uno o dos caramelos al día. Pero déselos como postre en el almuerzo o la cena.