

## **Maternatal explica por qué los niños pueden tener caries aunque no tomen chuches**

**La caries dental es una de las enfermedades infecciosas de mayor prevalencia en niños. La odontopediatra Ana Ruiz Guillén, del centro madrileño Maternatal, aporta las claves y dice que para que aparezca tiene que haber dientes y bacterias**

Por todos es sabido que el azúcar provoca caries. El consumo de hidratos de carbono fermentables y no tener un aporte suficiente de flúor va a favorecer la aparición de la caries. En niños de corta edad la higiene y el uso del flúor no suelen ser adecuados, por eso cobran más importancia los hábitos dietéticos. Los cuidados deben empezar incluso durante el embarazo y después en el recién nacido, es la estrategia preventiva más adecuada frente a la caries. Debido a lo anterior, a veces se llega tarde y la caries ya está en un estado avanzado, para mitigar su evolución y afecciones derivadas de ello, empastar un diente de leche es tan necesario como uno definitivo, en Maternatal están especializados en este tipo de tratamientos en niños de diferentes edades.

En cuanto a la leche materna, por sí sola no resulta cariogénica, sin embargo, diversos estudios han demostrado que en combinación con otros carbohidratos o administrada con gran frecuencia, o a demanda, se asocia a caries tempranas. No se trata de eliminar la lactancia, si no de incrementar la higiene (en menores de 1 año desde Maternatal recomiendan usar una gasa seca para retirar el exceso de alimento). Así mismo, se sugiere evitar el biberón con zumo o hidratos de carbono, se puede usar con agua como elemento tranquilizador más que nutritivo.

La consistencia de los alimentos también es un factor importante, ya que el tiempo que esté adherido al diente va a aumentar o no la susceptibilidad a tener caries. Los alimentos duros (manzanas, zanahorias) realizan una labor de arrastre y ayudan, junto a la saliva, a eliminar los restos pegajosos. No es lo mismo comer un donut y luego un puñado de frutos secos, los cuales arrastran los azúcares, que al revés. Cuanto más pegajoso, más tiempo pasará en contacto con los dientes (ciruelas disecadas, higos, pasas, pan, patatas). Los líquidos (bebidas carbonatadas, zumos de frutas, etc) consiguen adentrarse entre los dientes y atacar estas zonas. Ana Ruiz, de Maternatal sugiere tratar la enfermedad también desde un punto de vista preventivo, pasando por la educación del niño, no acostumbrándoles, desde tan pequeños, a sabores tan dulces.

Igual de importante es la frecuencia de consumo de esos alimentos y la ingesta entre comidas. No es lo mismo que el ataque de las bacterias tenga lugar tres veces al día que 10. Éstas comienzan a actuar a los 20 minutos después de haber comido, se produce una disminución del pH bucal haciendo que la boca sea un medio más ácido y dañino para los dientes. Será importante evitar el picoteo entre comidas para evitar ese descenso de pH. Los chicles sin azúcar con edulcorantes acalóricos estimulan la saliva, por lo que se recomienda tras las comidas cuando el cepillado no es posible. Existen chicles que incorporan calcio, fosfato, flúor (componentes beneficiosos para los dientes) y xilitol, un edulcorante anticaries y antimicrobiano. "En Maternatal recomendamos que el cepillado de nuestros hijos se convierta en un hábito necesario para una boca sana y se supervise hasta los 8 años de edad", explica la odontopediatra.

Para una dieta no cariogénica se recomiendan comidas con contenidos grasos ya que evitan la adherencia de azúcares en los dientes; proteínas; calcio y fósforo, que evitan la desmineralización del diente (sardinas, nueces, almendras, pistachos, queso); y flúor (lentejas, arroz, espárragos, tomate, rábano) La clave para una buena alimentación en relación a la salud dental no consiste en prescindir de algunos alimentos, sino saber cuándo comerlos y hacerlo en su justa medida.

¿Cuándo se debe llevar a los hijos al dentista? Antes de su primer cumpleaños y tener en cuenta que ir al dentista no significa tener que realizar un tratamiento, consiste en prevenir posibles daños y asesorarse de cómo identificar los buenos y malos hábitos.

El manejo del paciente dental de edad infantil es diferente al de adulto. La psicología en el trato es un factor diferencial y resulta esencial en el caso de los niños. "En Maternatal estamos especializados en el tratamiento de niños. No solamente solucionar el problema puntual del niño sino conseguir que incorpore a sus hábitos la revisión y visita al dentista, en pro de su salud dental, digestiva así como para erradicar su irracional temor al dentista".

**Datos de contacto:**

Agencia de comunicación MAD&COR

[www.madandcor.com](http://www.madandcor.com)

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Infantil](#) [Niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<http://www.notasdeprensa.es>