

# Cuidado odontológico para usted y su familia

Mantener la salud de sus dientes y encías es una parte importante de su salud general. Esto comienza con el cepillado por lo menos dos veces al día. También es muy importante usar hilo dental para quitar el sarro. El sarro es el depósito suave de color crema que se acumula entre los dientes. El objetivo es deshacerse del mismo antes de que se vuelva duro. El sarro es el medio en que crecen las bacterias que atacan los dientes, lo que puede causar caries o enfermedad de las encías. También es importante comer alimentos saludables. Trate de dejar de lado los dulces, los pasteles y las bebidas gaseosas. Las comidas con almidón y azúcar causan la formación de las caries, tanto como el aumento de peso. Prefiera los alimentos crujientes como manzanas, zanahorias, y otras verduras crudas que ayudan a limpiar los dientes naturalmente.

Las siguientes sugerencias sencillas pueden ayudar a mantener los dientes y las encías sanos. Comience cuidando la boca y las encías de su hijo desde pequeño:

## **Enseñe a los niños a cepillarse y a limpiarse los dientes con hilo dental**

Cuidar los dientes del bebé es muy importante. Tienen que durar hasta los 12 años. Si se le ha extraído un diente a su hijo o si tiene muchas caries, esto puede afectar los dientes permanentes que saldrán más tarde. Éstas son algunas maneras de asegurar la salud de esos preciosos dientes:

- No acueste al bebé con un biberón.
- Limpie los dientes y las encías del bebé y después de cada comida con una toallilla o gasa.
- Cepille los dientes de su hijo con agua solamente, tan pronto como le salgan.

Para los 3 años, si les muestra cómo hacerlo, los niños pueden cepillarse ellos mismos sus dientes. Use un cepillo de dientes de niños y una pequeña cantidad de crema dental del tamaño de una arveja. Puede enseñarles cómo limpiarse con hilo dental tan pronto como los dientes se toquen entre sí. Por lo menos una vez por día asegúrese de que los niños más pequeños se hayan quitado todo el sarro. Trate de hacer que el cepillado sea divertido. Recompénselo por hacer un buen trabajo y permítale ver cómo usted se cepilla los dientes.

Una pequeña cantidad de una sustancia llamada fluoruro puede ayudarle a prevenir las caries a los niños. Tal vez el médico o dentista de su niño quiera darle una receta para un suplemento de fluoruro a fin de ayudar a que los dientes de su hijo se mantengan sanos. Muchas vitaminas para niños y mujeres embarazadas obtenidas con receta también contienen fluoruro. Si el agua que consume es baja en fluoruro, o si su niño sólo bebe agua embotellada, su dentista puede ayudarle a obtener fluoruro extra. Los dentistas a veces usan una sustancia para sellar los dientes con el fin de prevenir las caries. Hable con el pediatra y con el dentista de su hijo antes de darle el suplemento.

## Haga revisiones dentales regulares.

Los niños deben visitar al dentista por primera vez antes de cumplir un año y no después de los 3. Tanto los niños como los adultos deben hacerse revisiones y limpiezas cada 6 meses. (Podría hacerlo más a menudo si tiene mucho sarro.) Si sus niños practican deportes, es una buena idea usar un protector bucal. Esto reducirá la posibilidad de lastimaduras en la boca y en los dientes.

## Conozca los distintos tipos de dentistas

Hay muchos tipos de dentistas que pueden ayudarlo a cuidar sus dientes. Aunque la mayoría de los problemas dentales son manejados por un dentista general, éstos pueden ser atendidos por diferentes especialistas:

Tipos de especialidades de dentistas:

- *Pedodontista* está capacitado en la salud dental de los niños.
- *Periodontista* trata las encías o enfermedad periodontal.
- *Endodontista* hace tratamientos de canales de encías y salva los dientes muertos o con abscesos de modo que no tengan que ser extraídos o reemplazados por dientes postizos.
- *Ortodontista* usa aparatos de ortodoncia o frenillos para dientes torcidos
- *Cirujano oral* quita los dientes enfermos y realiza procedimientos quirúrgicos en la boca y el maxilar
- *Protesista* hace dentaduras y trabajo de puentes para pacientes con problemas particularmente difíciles

## Proteja sus encías

Un problema dental muy común es la enfermedad periodontal también conocida como enfermedad de sarro y encías. Alrededor del 75 al 80 por ciento de los estadounidenses tienen alguna enfermedad en las encías. Si los dientes no se cuidan adecuadamente, las encías pueden inflamarse y sangrar fácilmente. La primera etapa de la enfermedad de las encías se llama *gingivitis*. Es importante hacer algo inmediatamente. Si no lo hace, la encía puede separarse del diente, creando bolsas de infección. Puede formarse pus alrededor de los bordes de la encía causando mal sabor y mal aliento. Esta etapa se llama *piorrea*. Con el tiempo, la parte del hueso de la mandíbula que sostiene el diente se dañará y un diente sano puede aflojarse y desprenderse. Usted puede prevenir estos problemas. Si sigue las sugerencias diarias y las técnicas descritas aquí y se hace revisiones regulares, puede mantener sus dientes y encías sanos y los de su familia.

## Hable con su dentista sobre medicamentos o sobre problemas de salud.

La mayoría del trabajo odontológico es muy seguro. Sin embargo, si tiene algún problema de válvulas del corazón y tiene que hacerse un trabajo odontológico, puede ser más fácil que contraiga una infección. Necesitará tomar un antibiótico como penicilina Si tiene tales

problemas, antes hable con su médico o dentista. Si está tomando un medicamento anticoagulante (tal como Coumadin o Warfarin), puede tener un mayor sangrado. Asegúrese de hablar con su dentista previamente de modo que pueda hacer lo necesario para evitar esto.

### Llame a su dentista si...

- Sus encías sangran cuando las presiona o sangran a menudo cuando se cepilla los dientes
- Sus encías están rojas o hinchadas
- Si tiene dolor de muelas
- Si sus dientes están flojos o se mueven

\* \* \* \* \*

Use los recursos de Kaiser Permanente para obtener información confiable acerca de la salud:

- ❖ Visite nuestro sitio Web en [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol) para tener acceso a las enciclopedias de la salud y de las drogas, programas interactivos, clases de salud y mucho más.
- ❖ Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- ❖ Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener información acerca de la salud, programas y otros recursos.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.