

Chicos sin caries: la higiene es la clave

Contra lo que puede pensarse, las caries dentales se presentan en la más temprana infancia, incluso en la primera década de vida. En la Argentina, el 87 por ciento de los menores de 12 años, unos 7 millones de chicos, está afectado por caries dentales, según indican estudios epidemiológicos de la Confederación Odontológica Argentina (CORA).

Los odontólogos atribuyen esto a varias causas: el excesivo consumo de golosinas, la falta de un buen cepillado y, también, la falta de una revisión periódica que debería iniciarse en una etapa temprana, antes de que empiecen a caerse los dientes de leche.

Viaje al interior de un diente

Los dientes están formados en su parte externa por una capa dura de esmalte, que es más gruesa en los dientes de leche. Por debajo del esmalte está la dentina, un tejido constituido, en un 70 por ciento, por calcio y fósforo. En el interior, se encuentra la pulpa dentaria, recorrida por vasos sanguíneos y nervios.

Los dientes pueden sufrir la enfermedad bacteriana que se denomina caries dental. Una bacteria, que siempre está presente en la boca, reacciona con los azúcares de los alimentos para formar ácidos capaces de disolver el esmalte. La desintegración del esmalte permite la penetración de otras bacterias en la dentina.

El estadounidense Willoughby Dayton Miller descubrió, hace más de cien años, que las caries son producidas por la placa bacteriana, una masa blanda compuesta por microorganismos, que se alimenta con los hidratos de carbono y se adosa a los dientes y encías.

Con el tiempo, la caries origina una cavidad, o agujero, en la estructura del diente. La extensión de la caries produce la infección del tejido de la cavidad pulpar, que al final conduce a la necrosis o a la formación de abscesos, que si no se detienen pueden llegar a afectar al maxilar. En muchos casos, el diente se puede tratar con un tratamiento de conducto, que elimina el material infectado que se encuentra en él. En los casos graves, el diente se extrae.

Los dientes de leche

La primera dentición es el proceso por el cual el bebé corta sus primeros veinte dientes, diez en el maxilar superior y diez en el inferior. Esta dentición temporaria está constituida, en cada cuadrante de la boca, por dos incisivos, un canino y dos molares. Estos últimos son reemplazados por los premolares permanentes. Los tres molares definitivos no tienen correspondientes en los temporarios.

Los dientes de leche son más pequeños y más blancos que los permanentes. Si bien cuando se caen son huecos, estos dientes poseen raíz, por debajo de la cual se va formando el diente definitivo. Cuando éste se encuentra ya desarrollado, comienza a reabsorber la raíz de su antecesor, el cual, al perder todo sostén, cae irremediablemente. Este proceso se inicia alrededor de los seis años de edad.

Hay quienes creen, erróneamente, que las caries en los dientes de leche no requieren curación porque estos se caen de todos modos. Sin embargo, el cuidado de la primera dentición es de suma importancia, pues si estos dientes están enfermos pueden afectar a los permanentes, que se están formando.

Métodos para prevenir las caries

Un método para prevenir las caries es la ingestión, desde los primeros meses de vida, de una dosis diaria de flúor, prescrita por el pediatra o el odontólogo. De este modo, el flúor se va incorporando a la estructura del diente de leche que se está formando y, más tarde, hará lo mismo con los

dientes definitivos en su etapa de formación. El flúor, al pasar a formar parte de la estructura cristalina del esmalte, hace que éste se vuelva más resistente al ataque del ácido y de los microorganismos.

Si el agua que bebemos tuviera suficiente flúor, como sucede en algunas, no sería necesario tomar dosis adicionales. Por esto, el pediatra prescribe la dosis de flúor adecuada según las características de cada región. El exceso puede resultar tóxico y llega a producir manchas en los dientes.

Los especialistas recomiendan la ingestión de flúor, en gotas o en pastillas, hasta la edad de doce años. Después de esa edad, ya han salido los dientes definitivos. Una alternativa a la ingestión de flúor es la topicalización con flúor, que realiza el especialista en su consultorio. Sus efectos duran unos seis meses. El barniz con flúor, en cambio, tiene una duración de alrededor de un año. El inconveniente es que resulta más costoso.

¿Cuándo visitar al odontólogo?

Los especialistas consideran que alrededor de los cuatro años se hace imprescindible una revisión. Aconsejan que el chico se vaya familiarizando poco a poco con el consultorio del odontólogo, acompañando a sus padres a una visita de rutina.

A partir de los cuatro años es recomendable una revisión cada seis meses o un año. Una caries no curada podría producir una infección en el hueso del maxilar y afectar a los dientes en formación.

Así como es importante la curación de las caries en los niños, los odontólogos recomiendan que el diente se mantenga en la boca hasta el momento del recambio. Porque el diente de leche mantiene un espacio que será ocupado luego por el definitivo. Si se extrae, el espacio se va cerrando.

Por tal razón, ante la necesidad de tratar las caries, los odontólogos prefieren realizar un tratamiento de conducto antes que efectuar una extracción.

Con respecto al cepillado de los dientes, es importante estimular a los chicos para que lo hagan cada vez que terminan de comer, de modo de que vayan desarrollando el hábito. El cepillado, además de barrer los restos de alimentos, arrastra también la placa bacteriana, a la cual se adhieren los residuos. El barrido es especialmente necesario en la zona de los molares, donde el alimento se retiene con mayor facilidad.

Además, alrededor de los cuatro años de edad, la retención de restos de comida se ve favorecida por la separación que se produce entre los dientes debido a que los huesos maxilares alcanzan en esa etapa un pico de crecimiento. El cuidado de la dentadura en los niños contribuye a la salud, no sólo de la boca sino de todo el organismo.