

Las caries de la primera infancia, también conocidas como caries de biberón es una enfermedad infecciosa, que se puede prevenir y que es causada por diferentes tipos de bacterias que viven en la boca. Las bacterias se adhieren a la capa de los dientes, llamada sarro y se alimentan de lo que usted come, especialmente del azúcar (inclusive el azúcar de las frutas) y del almidón cocido (pan, papas, arroz, pasta, etc.). Aproximadamente 5 minutos después de que usted come o bebe algo, las bacterias comienzan a producir ácidos al mismo tiempo que ellos digieren su alimento. Estos ácidos pueden destruir la superficie de los dientes y disolver minerales valiosos, teniendo como resultado caries. Los niños que comen refrigerios con frecuencia, que tienen un alto nivel de bacterias o que se van a dormir con un biberón que contiene cualquier otra cosa que no sea agua son más propensos a tener caries de la primera infancia.

## ¿Cómo prevenir las caries de la primera infancia?

Muchos padres no se dan cuenta de que los alimentos y bebidas nutritivos, tales como leche, fórmula, leche de pecho y jugos de fruta contienen azúcares que contribuyen al proceso de la caries. Cuando los niños se van a dormir con un biberón con leche por ejemplo, los líquidos se quedan en la boca del niño por un largo periodo de tiempo, creando un ambiente perfecto para las bacterias. No puede dejar de alimentar a su niño con alimentos nutritivos, pero puede regular cuándo y con qué frecuencia su niño se expone a un "golpe de azúcar". Limite los refrigerios entre comidas y si su niño necesita un biberón use sólo agua a la hora de la siesta o de dormir.

Las investigaciones demuestran que los niños no nacen con las bacterias que causan la caries, sino que contraen la infección, generalmente a edad temprana, de la persona que los cuida, principalmente de la mamá. Si alguna vez ha tenido una caries, usted transporta las bacterias que causan caries. Las personas con caries sin curar tienen niveles más altos de bacterias en la boca y están más propensos a pasar las bacterias a sus niños. Acuda a un dentista que sea miembro de la lista de la Asociación de Dentistas de California para una revisión y cúrese las caries. Su dentista puede recomendar un enjuague bucal antibacterial o goma de mascar que contiene Xylitol para ayudar a reducir la cantidad de bacterias en la boca.

Las bacterias se pasan a través de la saliva y esto puede ocurrir antes de que aparezcan los primeros dientes.

- Evite compartir cucharas y tenedores con su niño

- Use agua para limpiar el chupón en lugar de limpiarlo en su boca
- El uso de técnicas apropiadas de alimentación y de limpieza de la boca de su bebé también ayudará a prevenir las caries de la niñez temprana.

- Sostenga a su bebé cuando lo alimente
- Retire el biberón cuando el bebé se quede dormido
- Limpie los dientes y las encías del bebé con una toallita húmeda cuando
- termine de comer, por lo menos dos veces al día
- Siga un horario de comidas y limite los refrigerios entre comidas
- Lleve a su niño a un dentista de la lista de miembros de la Asociación de Dentistas de California a la edad de un año.

Los padres tienen un papel importante en la detección temprana de las caries. Levante los labios de su niño para revisar signos de caries, puntos blancos. Si ve puntos blancos, especialmente en los dientes frontales, pida una cita con un dentista de la lista de miembros de la Asociación de Dentistas de California. El dentista podría aplicar flúor durante algunos meses para evitar mayor daño a los dientes de su niño.

Cuando su bebé tenga seis meses de edad, comience a cepillarle los dientes con pasta dental y un cepillo pequeño y suave. A esa edad, el dentista o pediatra podrían recetar suplementos de flúor. El flúor ayuda a fortalecer los dientes en desarrollo, haciéndolos más resistentes a las caries. Los niños que beben agua fluorada de la comunidad, no deben recibir suplementos de flúor.

Empiece a cepillar los dientes de su niño con una cantidad pequeña de pasta dental a la edad de dos años. Enséñele al niño a no pasar la pasta dental. Ayude a su niño a cepillarse los dientes hasta que sepa hacerlo muy bien, generalmente hasta los ocho años de edad.

## Recuerde:

- Evite pasar su saliva al niño.
- Llene con agua el biberón o taza del bebé durante su siesta o antes de acostarlo.
- Levante los labios del niño para revisar si tiene signos de caries.
- Limite los refrigerios entre comidas.
- Mantenga limpia la boca del bebé.
- Lleve a su bebé a un dentista de la lista de miembros de la Asociación de Dentistas de California a la edad de un año.
- Programe una cita con un dentista de la lista de miembros de la Asociación de Dentistas de California para que tenga una salud oral óptima.



Caries temprana



Caries moderada



Caries avanzada