

Salud dental

27/01/2026 lectura de 7 minutos



La sonrisa de un niño es su puerta de entrada al mundo, y el hecho de mantener los dientes limpios y saludables tiene una función muy importante en su bienestar general. Por este motivo, [Katherine Chin, DDS](#), odontopediatra del Children's Hospital Colorado, considera que la educación es una parte clave de su trabajo. La Dra. Chin nos cuenta sus reflexiones sobre las mejores prácticas para el cuidado dental, los mitos frecuentes y más.

Los conceptos básicos del cuidado dental

¿Por qué es tan importante la salud bucal?

Con frecuencia, la boca actúa como un espejo, dándonos información clave sobre nuestra salud en general. Los problemas bucales, como la enfermedad periodontal y las llagas, podrían ser indicios de problemas sistémicos, como diabetes, enfermedades cardíacas, trastornos autoinmunes y más.

Los dientes cumplen una función importante en el habla, la [nutrición](#) y la digestión. Los dientes sanos nos hacen sentir en óptimas condiciones. Al cepillarnos y usar hilo dental

dos veces al día durante 1 a 2 minutos, podemos evitar que la placa provoque caries, deterioro de las encías e inflamación.

¿Qué es una caries?

Una [caries](#) es un punto débil en una pieza dental provocado por la acumulación de bacterias (placa) en la boca. Dichas bacterias transforman el azúcar en ácido. Si el ácido no se elimina por medio de los minerales en la saliva y un cepillado adecuado, este daña los dientes.

"Cuando la placa se elimina en un plazo de 24 a 48 horas, se puede quitar fácilmente con un cepillo de dientes. Si lo dejas allí, la placa se endurece, lo que también se conoce como *sarro*", dice la Dra. Chin. "Una vez que se convierte en sarro, será necesario que un profesional lo limpie. El cepillado y el uso de hilo dental con regularidad previenen que esto ocurra".

Si no se trata, la placa y el sarro provocan la formación de caries.

¿Por qué mi bebé tiene caries?

Los bebés tienen caries como cualquier otra persona, generalmente por las mismas razones, como consumir demasiada azúcar, no cepillarse los dientes a diario y no obtener suficiente fluoruro. Sin embargo, es necesario tener en cuenta algunas cosas específicas en el caso de los bebés. La Dra. Chin dice que tanto la leche materna como la fórmula contienen azúcar, por lo que si su bebé se duerme con leche en la boca, eso causará caries. A fin de evitarlo, la Dra. Chin recomienda limpiar las encías de su bebé y cepillarle los dientes después de cada comida. Puede cepillarle los dientes con una pequeña mancha de pasta dental con fluoruro para lactantes y niños pequeños, aproximadamente del tamaño de un grano de arroz. Los bebés pueden contraer caries de la saliva de otras personas, por lo que es importante evitar compartir tazas y cucharas con su bebé y que no use su saliva para limpiar los chupetes.

¿Qué es un empaste?

Los dentistas quitan las caries con instrumentos especiales y colocan un material de relleno en el orificio. Esto se hace para las caries pequeñas. Para tratar las caries más grandes, los dentistas colocan coronas. Las coronas rodean todo el diente para prevenir futuras caries.

¿Qué es la enfermedad periodontal?

La enfermedad periodontal, al igual que la caries, se origina por acumulación de placa en una pieza dental. La enfermedad periodontal es la inflamación e infección de las encías y del hueso que sostiene los dientes.

Preguntas frecuentes sobre el cuidado dental de rutina y las visitas

¿Cuándo debo comenzar a llevar a mi hijo al dentista?

La primera cita dental de un niño es un hito. Debe hacer una cita para cuando su hijo cumpla 1 año o cuando le salga el primer diente. Si cree que su bebé necesita ver a un dentista antes de esa fecha, comuníquese con su proveedor de atención primaria o con el [Children's Hospital Colorado Dental Center](#).

¿Cuándo necesita mi hijo comenzar a usar pasta de dientes?

Una vez que su hijo tenga su primer diente, puede comenzar a usar una pequeña mancha de pasta dental con fluoruro (aproximadamente del tamaño de un grano de arroz) para prevenir las caries.

¿Cómo puedo asegurarme de que mis hijos estén usando productos dentales de forma segura?

Hay una amplia variedad de productos dentales disponibles para mantener sanos los dientes y las encías de su hijo. Estos son algunos consejos sobre cómo usarlos correctamente.

Pasta dentífrica: la cantidad de pasta de dientes utilizada depende de la capacidad de su hijo para escupir la pasta de dientes por su cuenta. Si no pueden escupirla por su cuenta, aplíquese una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un grano de arroz a un cepillo de cerdas suaves. Si su hijo puede escupir la pasta de dientes, puede usar una cantidad de pasta del tamaño de un guisante. Cepille suavemente todas las superficies durante 2 minutos. Es probable que tenga que ayudar a su hijo a cepillarse hasta los 7 u 8 años. Asegúrese de guardar la pasta dental con fluoruro lejos de los niños pequeños. Si bien fortalece los dientes, debe usarse en las cantidades recomendadas y no comerse.

Enjuague bucal: los niños menores de 6 años no deben usar enjuague bucal. Si su hijo es mayor y quiere usar enjuague bucal, asegúrese de que lo escupa y de que no trague. Siempre debe guardar el enjuague bucal donde los niños no puedan encontrarlo.

Hilo dental: se puede comenzar a usar hilo dental cuando los dientes de su hijo se tocan entre sí. Tendrá que ayudarlos hasta que estén listos para hacerlo por su cuenta, generalmente entre los 8 y los 10 años. Es importante que mantenga el hilo dental fuera del alcance de los niños hasta que puedan usarlo correctamente.

He oído hablar del fluoruro en las noticias recientemente. ¿Qué es el fluoruro? ¿Es seguro?

El fluoruro es un mineral natural que se encuentra en el agua, el suelo y las plantas. El fluoruro añade minerales a los dientes y evita que crezcan los puntos débiles. Piense en ello como la defensa de la naturaleza contra las caries.

"Hay dos formas comunes de obtener fluoruro: por medio del agua y de la pasta dentífrica. El fluoruro permite que los dientes se desarrollen sanos y fuertes cuando se obtiene de agua potable en cantidades muy bajas, según las recomendaciones de la Asociación Dental Americana", dice la Dra. Chin.

¿Por qué es importante ir al dentista cada 6 meses?

"Las visitas dos veces al año son muy importantes para detectar las caries y el deterioro dental de manera oportuna. Esto nos ayuda a mantenerlas pequeñas y, posiblemente, revertirlas", dice la Dra. Chin. "Cuando se agrandan, las opciones son más limitadas. Otros motivos importantes para ir al dentista cada 6 meses son la educación, los tratamientos con fluoruro y recibir una limpieza profesional. Hay cosas que solo un profesional puede tratar, como el sarro".

¿Cuál es la diferencia entre un dentista pediátrico y un dentista familiar?

Un dentista familiar es un dentista general que brinda atención a niños y adultos. Un dentista pediátrico es un profesional con un certificado de especialidad para atender menores de edad. Para esto es necesario una capacitación complementaria de residencia de 2 años, posterior a la graduación de odontología. Los dentistas pediátricos están capacitados para tratar a niños pequeños, niños con discapacidades y niños que le tienen miedo al dentista, además de otras necesidades más complejas.

"Hay muchos dentistas generales que tienen consultorios aptos para niños", dice la Dra. Chin.

Puede encontrar un dentista pediátrico con un certificado de especialidad en abpd.org.

¿A qué edad debería mi hijo ver a un ortodoncista?

Con frecuencia, el dentista de su hijo le notificará cualquier problema y le recomendará que consulte a un ortodoncista. El ortodoncista le ayudará con aparatos de ortodoncia u otros tratamientos para corregir cualquier problema de alineación de la mandíbula o los dientes.

Algunos niños ven a un ortodoncista por primera vez cuando cumplen 6 años, otros no lo hacen hasta los 10 años o lo hacen cuando ya son adolescentes. Una pauta general es que la mayoría de los niños deben ver a un ortodoncista al menos una vez para cuando los dientes permanentes comienzan a salir, generalmente alrededor de los 7 años.

Cómo ayudar a los niños a desarrollar hábitos dentales saludables

¿Cómo puedo hacer que mi hijo disfrute del cepillado y del uso del hilo dental?

Usted entiende la importancia de cuidar los dientes, pero su hijo pequeño probablemente vea el cepillado de dientes como una tarea. Solo lleva 2 minutos y es importante para su salud en general. La diversión motiva a los niños, así que aproveche eso con algunos trucos simples.

Juegue al imitador. Lleve a su hijo al baño con usted mientras se cepilla los dientes. Exagere sus movimientos, muestre emoción, haga caras graciosas mientras se cepilla y anime a su hijo para que lo imite.

Haga que el cepillado sea parte de la hora del baño. Si a su hijo le encanta bañarse, intente cepillarle los dientes antes, para que entrar en la bañera sea una recompensa. O también puede cepillarle los dientes mientras se baña, ya que podrían ser más receptivos cuando se sienten juguetones y relajados.

Convierta al cepillo de dientes en un juguete. Pídale a su hijo que cepille los "dientes" de su animal de peluche favorito o que cambie de rol y que él o ella le cepille los dientes a usted para variar.

Conéctese Internet. Busque una canción sobre cepillado para cantar juntos como parte de su rutina, haga que vean un video de otros niños cepillándose los dientes o encuentre un libro que muestre personajes coloridos y atractivos cepillándose los dientes. Esta también es una buena manera para cronometrarlos; puede decirle: "cepíllate hasta el final de la canción".

Recuérdale que "solo se tarda dos minutos". Recuérdale a su hijo que cepillarse los dientes es algo necesario, no una opción. Considere llevarlos a la cama 15 minutos antes de la hora habitual, y no espere hasta que tanto usted como su hijo se sientan cansados.

Su hijo no puede hacer un buen trabajo limpiándose los dientes sin su ayuda. Comience poco a poco, ofrézcale a su hijo opciones siempre que sea posible, sea constante y evite quedar en medio de una disputa por el poder. Tarde o temprano, su hijo se dará cuenta de que el cepillado es una actividad habitual.

Mi hijo no quiere cepillarse los dientes después del desayuno. ¿Es más importante que se cepillen antes o después de comer?

Si bien es probable que sea un poco mejor cepillarse después del desayuno, lo más importante es que su hijo siempre se cepille los dientes por la mañana.

"Hay mucha placa que se acumula de la noche a la mañana", dice la Dra. Chin. "Está bien si se cepilla después del desayuno, pero si quiere levantarse y cepillarte de inmediato, también es correcto".

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo si tiene miedo de ir al dentista?

Los dentistas pediátricos están capacitados para hacer que las citas sean fáciles, divertidas y amigables para los niños. Su prioridad es ayudar a los niños a sentirse cómodos y seguros durante cada visita, lo que puede contribuir en gran medida a moldear la forma en que los niños ven el cuidado dental a medida que crecen.

"Es importante hablar sobre todas las formas positivas en que los dentistas quieren ayudar a los niños, como revisarles los dientes y enseñarles cómo mantenerlos sanos", dice la Dra. Chin. "Es importante que, si los padres no han tenido experiencias positivas, no compartan sus experiencias negativas".