



Health Tips for Parents

FEBRUARY 2017 | VOLUME 129

Dental care for children and adolescents

To prevent dental caries, also known as cavities, children 12 months and older should see their dentist twice a year, brush their teeth twice a day and avoid, or eat in moderation, foods that can damage teeth.

Dental caries (cavities)

When children do not brush regularly, oral bacteria begin to convert food and drink remnants into acidic plaque that dissolves the tooth's outer surface. Over time, this breakdown results in cavities — permanent damage to the surface of your child's teeth in the form of tiny holes.

“Cavities can affect children very early in life, and although they are totally preventable, they remain the most common chronic disease in children,” says Daniela Silva, DDS, MS, associate clinical professor of pediatric dentistry and director of UCLA's Pediatric Dentistry Residency Program.

Prevention

Ensuring your child's oral health should begin during pregnancy. Women who eat foods rich in calcium, vitamins C and D, and phosphorous help their babies to develop stronger, healthier teeth.

Tooth decay in children can be prevented or reversed with proper daily oral care and a diet that refrains from frequent

consumption of carbohydrate-rich foods and sugary drinks, which fuel oral bacteria's harmful acid-production process.

“It is extremely important that parents and caregivers control how much of these foods and drinks their children consume,” Dr. Silva advises. “If they are eaten, they should be consumed as part of a daily meal and not as a snack.” When eaten with healthier foods, the erosive effects of sugar and carbohydrates can be slightly offset. Fiber-rich fruits and vegetables such as carrots and celery stimulate saliva production and neutralize the acids damaging their teeth.

Children 12 months and older should have dental check-ups twice a year, although some children may require more frequent visits if their dentist determines they are at high risk for caries. Children between the ages of 10 and 18 have “potentially higher rates of caries due to carbohydrate-rich diets, inconsistent oral-hygiene habits, increased risk of tobacco and alcohol use, and eating disorders,” Dr. Silva says. “They need to be seen regularly by a dentist who will evaluate their needs for sealants, fluoride and X-rays.”

Oral-care tips

- Brush twice a day with fluoride toothpaste for two minutes and floss daily.
- For children younger than 3 years, use rice-size amount of toothpaste.
- Avoid prolonged thumb-sucking or pacifiers, which can reshape the oral palate and cause speech and swallowing impediments.
- Do not allow infants to go to bed with a bottle/food.
- All children's oral hygiene should be supervised by an adult.



Getting your kids to brush

Turn an everyday chore into “family brushing time,” a dedicated time in the mornings and evenings that allows parents and young children to spend time together as they brush and floss. “Children have a tendency to imitate their parents and there is strong scientific evidence that shows a correlation between parents' oral habits and their children's,” says Dr. Silva.



Consejos de salud para los padres

FEBRERO DE 2017 | VOLUMEN 129

El cuidado dental para niños y adolescentes

Para evitar las caries dentales, los niños de 12 meses en adelante deben ir al dentista dos veces al año, cepillarse los dientes dos veces al día y evitar, o comer con moderación, alimentos que puedan dañar los dientes.

Caries dentales

Cuando los niños no se cepillan con regularidad, las bacterias orales comienzan a convertir los restos de comida y bebida en placa ácida que disuelve la superficie externa de los dientes. Con el tiempo, esta descomposición produce caries, es decir, daños permanentes en la superficie de los dientes del niño en forma de agujeros diminutos.

“Las caries dentales pueden afectar a los niños a una edad muy temprana y, aunque son totalmente prevenibles, siguen siendo la enfermedad crónica más común en los niños”, manifiesta Daniela Silva, DDS, MS, profesora clínica adjunta de odontología pediátrica y directora del Programa de Residencia de Odontología Pediátrica de UCLA.

Prevención

Proteger la salud oral de su hijo debe comenzar durante el embarazo. Las mujeres que consumen alimentos ricos en calcio, fósforo y vitaminas C y D ayudan a los bebés a formar dientes más fuertes y saludables.

Las caries dentales en los niños se pueden prevenir o invertir con un cuidado oral diario apropiado y una dieta que evite el consumo frecuente de alimentos ricos en carbohidratos

y de bebidas azucaradas, los cuales estimulan el proceso de producción de ácido perjudicial por parte de las bacterias orales.

“Es sumamente importante que los padres y cuidadores controlen la cantidad de estos alimentos y bebidas que consumen los niños”, aconseja la Dra. Silva. “Si los comen, los deben consumir como parte de una comida diaria y no como un snack”. Cuando se comen con alimentos más saludables, los efectos erosivos del azúcar y de los carbohidratos se pueden contrarrestar ligeramente. Las frutas y verduras ricas en fibra, tales como las zanahorias y el apio, estimulan la producción de saliva y neutralizan los ácidos que dañan los dientes.

Los niños de 12 meses en adelante deben someterse a exámenes dentales dos veces al año, aunque es posible que algunos niños requieran visitas más frecuentes si el dentista determina que corren un alto riesgo de caries. Los niños de 10 a 18 años de edad tienen “potencialmente, mayores índices de caries debido a dietas ricas en carbohidratos, hábitos de higiene oral poco consistentes, un mayor riesgo de consumo de tabaco y alcohol, y trastornos alimentarios”, indica la Dra. Silva. “Tienen que ir al dentista con regularidad para que éste determine si necesitan selladores, flúor y radiografías”.

Consejos para el cuidado oral

Cepillarse los dientes dos veces al día durante dos minutos con una pasta dentífrica que contenga flúor y usar el hilo dental a diario.

- Los niños menores de 3 años deben usar una cantidad de pasta dentífrica equivalente al tamaño de un grano de arroz.
- Evitar que los niños se chupen los pulgares o usen un chupón durante un período de tiempo prolongado, ya que esto puede modificar la forma del paladar y causar deficiencias del habla e impedimentos al tragar.
- No permitir que los bebés se acuesten con un biberón/comida.
- La higiene oral de todos los niños debe ser supervisada por una persona adulta.



Cómo lograr que los niños se cepillen los dientes

Convierta una obligación diaria en la “actividad familiar de cepillado de dientes”, unos minutos de la mañana y la noche que los padres y los niños pequeños pasan juntos mientras se cepillan los dientes y usan el hilo dental. “Los niños tienen la tendencia de imitar a sus padres y existe firme evidencia científica que indica una correlación entre los hábitos de higiene oral de los padres y los de los hijos”, comenta la Dra. Silva.