

Caries dental

Tooth decay - Spanish

Esta hoja informativa explica la caries dental y sus causas. Asimismo proporciona consejos sobre cómo reducir el riesgo de la caries dental tanto en adultos como en niños.

¿Qué es la caries dental?

La caries dental, también conocida como degeneración dental, puede provocar agujeros o daños en los dientes.

Las primeras señales de la caries dental pueden ser “puntos blancos” en los dientes, por lo general cerca de la línea gingival. En esta fase inicial, todavía es posible reparar el daño mediante una buena higiene oral.

Si no se tratan, estos puntos blancos pueden convertirse en agujeros. Estos agujeros se denominan caries. Las caries pueden volverse de una tonalidad marrón o negra y pueden provocar daños graves en los dientes.

¿Qué causa la caries dental?

La caries dental se produce cuando las bacterias de la placa dental convierten los azúcares que ingerimos en ácido.

El ácido ataca la superficie de los dientes (es decir, el esmalte) causando que se pierdan los minerales de la superficie (desmineralización).

El cuerpo trata de recuperarse de forma natural de esta “desmineralización” absorbiendo los minerales perdidos en la saliva de la boca. Determinadas condiciones y factores que se producen en la boca pueden contribuir a que estos minerales perdidos sean reabsorbidos en el esmalte (remineralización).

Este “ataque y recuperación” se produce cada vez que usted come o bebe.

La caries dental se desarrollará durante un periodo de tiempo, si el “ataque” supera a la “recuperación”.

Factores que ayudan a la formación de la caries dental

- El consumo frecuente de bebidas y alimentos azucarados puede provocar la caries dental.
- Niveles inadecuados de fluoruro en nuestra saliva pueden ayudar a la formación de la caries dental. Beber agua fluorada puede ayudar a proteger contra la caries. El fluoruro en la saliva se une con los minerales que se han perdido en los dientes y favorece la remineralización. Beber agua fluorada proporciona una fuente continua de fluoruro a la saliva. Cepillarse los dientes dos veces al día con pasta de dientes con flúor no proporciona una fuente continua de flúor.
- Una boca seca aumenta el riesgo de caries dental. La saliva ayuda a proteger los dientes actuando como una reserva de flúor y también diluyendo los ácidos.

¿Qué debo hacer para reducir el riesgo de caries dental?

- Siga las directrices dietéticas australianas y disfrute de una dieta saludable.
- Limite el consumo de bebidas y alimentos azucarados y ácidos.
- Elija tentempiés saludables como frutas, queso y verduras.
- Cepille los dientes y a lo largo de la línea gingival dos veces al día con un cepillo de dientes suave y con pasta dental con flúor. Escupa el exceso de pasta dental después del cepillado, pero no enjuague.
- Beba con abundancia agua del grifo.

- Mastique chicles sin azúcar para aumentar la saliva.
- Pregunte a su odontólogo con qué frecuencia debe hacerse las revisiones.

Los niños y la caries dental

Las bacterias que provocan la caries dental no están presentes en las bocas de los recién nacidos. Las bacterias pueden pasar de la madre o del padre, o del cuidador, al bebé.

Es importante que los padres y aquellas personas que estén cerca del bebé no expongan al bebé a las bacterias. Las mejores formas de asegurarse de que esto no ocurra es que los padres y los cuidadores tengan una excelente higiene dental y bocas sanas y que cada miembro de la familia tenga su propio cepillo de dientes.

Los dientes de leche normalmente salen cuando el bebé tiene entre nueve meses y dos años de edad. Los niños pueden sufrir el riesgo de caries dental tan pronto como les salen los dientes de leche. A veces, la caries dental en los niños se denomina “caries de la primera infancia” o “caries del biberón”.

La caries de la primera infancia puede producirse cuando el bebé haya estado expuesto a las bacterias que provocan la caries dental. Las bacterias en la boca del bebé emplean los azúcares para producir ácido que ataca con facilidad el esmalte dental pueril.

Alimentar a un bebé con un biberón que contenga bebidas dulces como zumo de frutas o refrescos, o si se le da un chupete que haya sido mojado en sustancias dulces como miel, mermelada o sirope puede provocar caries de la primera infancia.

Para evitar la caries de la primera infancia, siga estos consejos:

- La leche materna es la mejor leche para los bebés y no aumenta el riesgo de caries dental.

- Si usa un biberón para un bebé menor de 12 meses, ponga solamente leche materna, de fórmula o agua.
- Empiece a usar una taza de bebé aproximadamente cuando el bebé tenga seis meses.
- Deje de darle el biberón aproximadamente cuando el bebé tenga 12 meses.
- Evite que el bebé siga succionando retirando el biberón cuando haya terminado de beber y no deje al bebé en la cuna con un biberón.
- Nunca ponga nada en el chupete del bebé para que lo saboree.
- Cepille los dientes del bebé tan pronto como le salgan; cepíllelos dos veces al día con un cepillo húmedo, pequeño y suave. Empiece a usar pasta dental baja en flúor cuando el bebé tenga 18 meses.
- Los niños deben acudir a una revisión cuando tengan 2 años.

Recuerde

La caries dental es una enfermedad que se puede prevenir, tanto en niños como en adultos.

Para obtener más información

- Contacte con su odontólogo
- Visite www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Llame a la línea 13 HEALTH (13 43 25 84) para obtener asesoramiento confidencial en materia de salud 24 horas al día, siete días a la semana
- Correo electrónico oral_health@health.qld.gov.au