

El verano es un riesgo para la salud bucodental infantil

Noticias 24hs | 20-05-2024 | 19:00



Custom Dental

A esto se suma el fin del colegio y más tiempo libre y de ocio, con días más largos que hacen que los planes familiares y al aire libre sean más habituales y que facilitan que la ingesta de dulces como helados y bebidas azucaradas, chuches y bollería aumente, lo que puede influir negativamente en la salud bucal de los niños.

¿Por qué es tan importante cuidar en esta época la boca?

Mientras que en el mundo, según los datos de la propia OMS, más de 530 millones de infantes sufren caries dentales, en España, cerca del 31% de niños por debajo de los seis años las han padecido, lo que, según las cifras establecidas, son más de siete millones de dientes de leche afectados.

Una cifra preocupante que hace que los especialistas eleven la voz de alerta de cara a al verano.

¿El aumento en la ingesta de azúcares y la falta de una higiene dental adecuada pueden aumentar el riesgo de desarrollar caries en los dientes, tanto en los de leche como en los definitivos. Hay que crear una serie de hábitos y conciencia sobre esto porque se está convirtiendo en una gran losa de la salud infantil? explica el Dr. Jorge Schiavone desde Custom Dental.

De ahí que sea necesario seguir ciertos consejos de expertos para prevenirlo. ¿Cuál es la guía que proponen?

1. Fomentar una Dieta Equilibrada: más frutas frescas, verduras y alimentos ricos en calcio en la dieta de los niños. Estos alimentos no solo son buenos para su salud general, sino que también ayudan a fortalecer sus dientes.

2. Limitar los dulces: ¿No se trata de prohibir completamente los dulces, pero es importante establecer límites claros sobre cuántos y cuándo pueden disfrutarlos? comenta el Dr. Schiavone. Existen opciones más saludables como la elaboración de helados caseros de frutas o yogures naturales con trozos de fruta. Es necesario explicar de forma didáctica cómo el exceso de azúcar puede acabar perjudicando sus dientes.

Desde la Sociedad Española de Odontopediatria (SEOP), se aconseja "evitar toda fuente de azúcares refinados durante los dos primeros años de vida, cuando el niño es más propenso de establecer un proceso virulento de caries".

Entre los alimentos más peligrosos en este campo para el verano son las golosinas, las bebidas carbonatadas, el chocolate y los helados.

3. Cepillado Regular: establecer rutinas claras para cepillarse los dientes al menos dos veces al día, especialmente después de comer, es necesario. Ahora en verano, con más tiempo de calidad, hay que buscar fórmulas para que el cepillado dental se convierta en una actividad divertida y parte de su rutina diaria. Introducir también el uso del hilo dental puede prevenir la placa y resto de comida interdental.

4. Revisión dental periódica: Hay cifras que preocupan. Más del 70% de los niños menores de 4 años jamás han pasado por una revisión dental para detectar o prevenir problemas dentales a tiempo. Aunque cada vez son más los pediatras que lo pautan, es necesario también crear una conciencia colectiva en la necesidad de agendar revisiones odontopediátricas.

Autor: Redacció