

## La alimentación y la higiene dental, claves contra las caries

En contra de lo que muchas personas piensan, las caries pueden aparecer en los dientes de leche y, de hecho, deben tratarse de la misma forma que cuando se dan en dientes definitivos. Los expertos recomiendan que hasta los 8 años sea el padre o la madre quien realice, al menos, uno de los tres cepillados al niño para que éste tome conciencia de la importancia de la higiene dental. Las caries pueden empezar a aparecer a los 4 ó 5 años de edad.

—**21 abril 2010 / CasacocheCurro.com** Las caries dentales son uno de los trastornos más comunes, después del resfriado común. Suelen aparecer en los niños y en los adultos jóvenes, pero pueden afectar a cualquier persona y son la causa más importante de pérdida de los dientes en las personas más jóvenes. En los últimos años se viene observando un descenso importante en el número de casos. Según la doctora Carolina Benalal, cirujano dentista y directora general de la Clínica Benalal, "la adquisición de hábitos de higiene dental desde la infancia está favoreciendo este hecho. Además, los cambios en las costumbres nutricionales hace que los padres hayan reducido significativamente la cantidad de dulces y golosinas que le dan a sus niños".

Si bien en algunos casos hay una predisposición genética, sí que existen medidas que pueden ayudar a prevenir su aparición. "Los dientes definitivos empiezan su mineralización prácticamente al nacer, por ello, la ingesta de flúor influyen tremendamente en la calidad de los tejidos que componen el diente", explica la especialista. Sin duda, la higiene es la medida más eficaz para evitar las caries. Por ello, los expertos recomiendan que hasta que el niño cumpla los 8 años, el padre o la madre realice, al menos, uno de los tres cepillados para que éste tome conciencia de la importancia de la higiene buco-dental.

Hoy en día es poco probable que aparezcan caries antes de los tres años. Aunque, "en los niños con una disposición genética y pocos cuidados por parte de los padres pueden comenzar a desarrollarse a partir de los 4 ó 5 años". Cuando éstas dan la cara hay que tratarlas, aún cuando el niño tiene todavía los dientes de leche. "Muchas personas piensan erróneamente que hasta que no salen los dientes definitivos no se deben tratar las caries. Al contrario, hay que hacerlo de la misma manera", afirma la doctora Benalal, quien asegura que el tratamiento con láser es "la mejor opción terapéutica porque no provoca dolor y evita la anestesia".

La mayoría de las caries son descubiertas en sus fases preliminares durante los controles de rutina. De hecho, el dolor puede no presentarse hasta las etapas avanzadas de la caries dental. Las radiografías dentales pueden mostrar algunas caries antes de que sean visibles para el ojo.