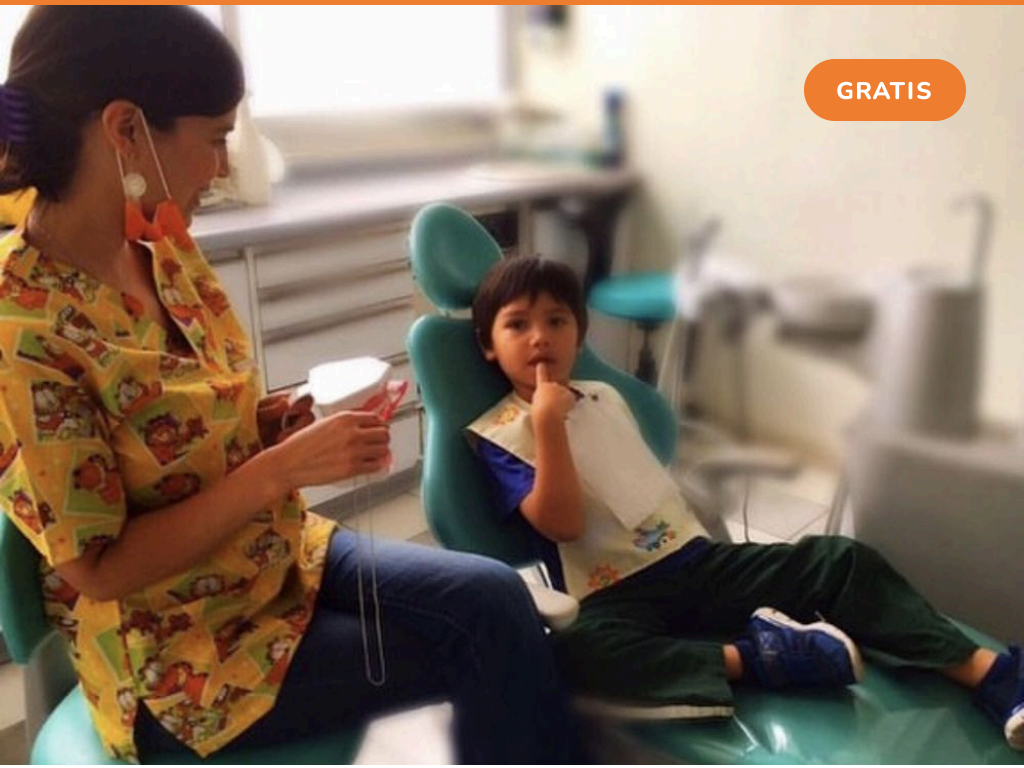


GRATIS

EBOOK PARA MAMÁS Y PAPÁS

Nuevas generaciones sin caries... ¿es posible?

Guía práctica para prevenir las caries en tus hijos, desde el primer diente.

Dra. Carolina Farías V.
Odontopediatra

ANTES DE EMPEZAR

¡Bienvenida!

Este eBook nace de una charla que he dado muchas veces a mamás, papás y educadoras. Siempre termina con la misma pregunta: **¿de verdad se puede lograr que nuestros hijos crezcan sin caries?**

La respuesta corta es sí. La caries es una enfermedad que se puede prevenir, y la mayor parte de esa prevención ocurre en casa: en lo que comen, en cuántas veces lo comen, en el cepillado y en las visitas al odontopediatra.

En estas páginas te cuento, de forma simple, qué es la caries, por qué aparece y qué puedes hacer desde hoy para cuidar la sonrisa de tu familia.

> Esta guía no reemplaza la atención presencial. Ante cualquier duda, lo ideal es consultar con tu odontopediatra.

¡Te invito a leerlo con calma!

CAPÍTULO 1

¿Por qué es tan importante la prevención?

Según los datos entregados por el Ministerio de Salud, en Chile, la caries aparece mucho antes de lo que imaginamos:

17%
de los niños de 2 años ya tiene caries

50%
de los niños de 4 años ya tiene caries

70%
de los niños de 6 años ya tiene caries

Es decir, a los 4 años, **la mitad de los niños** ya tiene caries, y a los 6 años, **7 de cada 10**. Y esos dientes son importantes: les permiten comer, hablar, sonreír y guardan el espacio para los dientes definitivos.



CAPÍTULO 1

¿Qué es la caries?

Primero, una diferencia importante: **la enfermedad de caries no es lo mismo que las lesiones de caries** (los "hoyitos" o manchas que vemos en los dientes).

La enfermedad aparece cuando se altera el equilibrio de las bacterias que viven en la boca. Las lesiones son la consecuencia visible de ese desequilibrio.



Los 20 minutos clave

Cada vez que comemos, las bacterias usan los azúcares y producen ácido. Durante los primeros 20 minutos después de comer, ese ácido empieza a sacarle minerales al esmalte. Por eso, más que la cantidad, importa **cuántas veces al día** se come.

CAPÍTULO 1

La buena noticia: ¡es reversible!

Cuando la caries recién comienza, se ve como una **mancha blanca opaca** en el diente. En esa etapa, el esmalte todavía puede recuperar sus minerales con buenos hábitos, cepillado con pasta con flúor y controles.



La mala noticia... hasta cierto punto

Si la lesión avanza y se forma una cavidad (un "hoyito"), ya no se puede revertir y necesita tratamiento. Por eso es tan importante detectarla a tiempo.

CAPÍTULO 2

Prevenir es controlar los hábitos

Hay 4 factores principales que influyen en que aparezcan las lesiones de caries:

1

Azúcares

Los evidentes, como dulces y bebidas, y los no evidentes, escondidos en muchos alimentos.

2

Higiene y cepillado

Cómo, cuándo y con qué pasta dental se cepillan los dientes.

3

Frecuencia

Cuántas veces al día come o toma algo distinto de agua.

4

Cada niño

Características propias de cada paciente, que evaluamos en la consulta.

En las próximas páginas veremos la explicación de cada factor.

FACTOR 1

Azúcares

- **Deja los alimentos dulces dentro de las comidas principales**, como postre del almuerzo, en vez de comerlos entre comidas.
- **Mira los ingredientes** de lo que compras. El azúcar aparece con muchos nombres distintos.
- **Ojo con los alimentos "salados"**: muchas galletas, snacks y salsas también tienen azúcares ocultos.

El azúcar tiene muchos nombres

Sacarosa · Glucosa · Fructosa · Jarabe de maíz · Sirope de agave · Melaza · Concentrado de fruta · Panela · Dextrosa · Dextrina · Maltodextrina

Si ves alguno de estos en la lista de ingredientes, ese alimento tiene azúcar.

FACTOR 2

Higiene y cepillado: la pasta dental



Usa pasta dental **con flúor** desde el primer diente. Revisa en la etiqueta la cantidad de flúor, que aparece en "ppm":

1000 a 1200 ppm o **1450 ppm**, según lo que te indique tu odontopediatra.

La cantidad de pasta va aumentando con la edad, como muestra la foto.

Las pastas "infantiles" no siempre tienen la cantidad de flúor adecuada. Fíjate en las ppm, no en el dibujo del envase.

FACTOR 2

Rutinas de cepillado

1. **Cepilla al menos 2 veces al día**, y nunca te saltes el de la noche, que es el más importante.
2. **Hazlo tú o ayúdale.** Los niños pequeños aún no tienen la habilidad para cepillarse bien solos.
3. **Divide la boca en 4 partes** (arriba y abajo, derecha e izquierda) y repasa cada una, por fuera, por dentro y donde mastican.
4. **Hazlo un hábito**: a la misma hora, en el mismo lugar. Un calendario con stickers ayuda a que se motiven.

¡La constancia es la clave!

FACTORES 3 Y 4

Frecuencia y características de cada niño

¿Cuántas veces come al día?

Cada vez que un niño come o toma algo con azúcar, su boca pasa por un nuevo "ataque ácido". Si picotea todo el día, el diente nunca alcanza a recuperarse.

- Ordena los horarios de comida y evita el picoteo constante.
- Entre comidas, ofrece **agua**.
- Evita que se duerma con mamadera de leche o jugo sin cepillarse después.

Cada niño es distinto

Algunos niños tienen más riesgo de caries por características propias, como su saliva, la forma de sus dientes o su esmalte. Por eso, la evaluación y las recomendaciones del odontopediatra son siempre individuales.

CAPÍTULO 3

Visita al odontopediatra 2 veces al año

Desde que aparece el primer diente. En los niños, las caries avanzan muy rápido, por eso los controles periódicos son tan importantes.



Etapas importantes de control

Primer diente

Primera visita y repaso de hábitos.

Alrededor de los 6 años

Aparece el primer molar definitivo, detrás de los dientes de leche, sin que se caiga ninguno. Muchas veces pasa desapercibido.

Cambio de dientes

Durante el recambio, conviene vigilar cómo salen los dientes nuevos.

CAPÍTULO 3

¿Qué logramos con la atención temprana?



- Detectar las caries a tiempo, cuando aún son reversibles.
- Repasar los hábitos que influyen en la salud de su boca.
- Que tu hijo o hija asocie al dentista con algo positivo, evitando intervenciones más invasivas.

Y si hay que hacer algún tratamiento, será **más simple, más fácil y más económico**.

CAPÍTULO 4

¿Y si ya tiene caries?

No te preocupes: se puede tratar. En odontopediatría trabajamos de una forma especial:

- **Nos adaptamos a cada niño** y respetamos sus tiempos.
- **Usamos otro lenguaje** para explicar los procedimientos, para que sepan qué va a pasar.
- **Privilegiamos la odontología mínimamente invasiva**, cuidando al máximo sus dientes.



PARA TERMINAR

Entonces... ¿es posible?

¡Sí! Con pocos azúcares y bien ubicados, menos picoteo, cepillado con pasta con flúor y controles desde el primer diente, podemos criar una generación sin caries.

Gracias por leer, espero que te haya sido de ayuda.

¡Nos vemos!
Dra. Carolina Farías V.

Si quieres seguir aprendiendo, te dejo mis otros eBooks:



Cuidando la Salud Dental de tu Bebé Paso a Paso
ebook-bebe-drafarias.netlify.app



Uso del chupete y técnicas para dejarlo de manera respetuosa
ebook-chupete-drafarias.netlify.app

Encuéntrame en Instagram como **@dracarolinafarias.odontoped** o escríbeme a drafariasodontopediatra@gmail.com