



Cuidado dental en Niños

Unos dientes sanos son importantes para todos los niños, pero en el caso especial de nuestro hijo, que padece una enfermedad del corazón, es todavía más importante. Si los gérmenes que conviven normalmente en la boca consiguen pasar a la sangre, pueden llegar a su corazón, un corazón que debido a su malformación es más fácil de infectar que un corazón sano.

Según la Fundación Menudos Corazones, recientes estudios comparativos entre niños sanos y niños con problemas de corazón han demostrado que los padres de los niños con problemas de corazón dan menos importancia y prestan menor atención al cuidado de los dientes que los padres de los niños sanos. Unos resultados muy preocupantes si tenemos en cuenta que unos dientes sanos en niños que padecen una enfermedad del corazón es todavía más importante que en los niños sanos.

Si los gérmenes que conviven normalmente en la boca consiguen pasar a la sangre, pueden llegar a su corazón. La infección en el corazón, llamada "endocarditis infecciosa" es una enfermedad muy grave que requiere tratamiento ingresado en el hospital con antibióticos durante muchos días. **Esta es la razón por la que debemos tener un especial cuidado en mantener su boca limpia y sana.**

Para evitar este tipo de infecciones indeseadas y sus consecuencias, se recomienda una serie de sencillos consejos:

Limpieza de dientes. Hay que lavarse los dientes correctamente después de cada comida. En niños muy pequeños, cuando empiezan a salirle los dientes (entre 6 y 16 meses de edad) se recomienda limpiar la boca una vez al día con una gasa mojada en agua. La mejor hora es antes de meterlo en la cama por la noche. Cuando ya vaya teniendo más dientes

(2 años) hay que usar el cepillo de dientes blando especial para niños, Son los padres los que tienen que encargarse de la limpieza, y ayudar al niño hasta que sepa hacerlo solo (7 años de edad). Cuando el niño es mayor, ya puede usar el hilo dental para completar la limpieza de los dientes.

Flúor. Es mejor usar una pasta de dientes fluorada, pero poca cantidad (como el tamaño de un guisante). Es importante enseñar al niño a escupir la pasta, porque tragar mucho flúor es malo para él. Mientras el niño no sepa escupir la pasta y se la trague, ésta será sin flúor. Todos los niños necesitan flúor para prevenir las caries.

Alimentación. Elegir comidas que no tengan mucho azúcar. Recordar que frutas y verduras son mejores que caramelos y galletas. Es mejor que los niños coman pocas chucherías y caramelos, pero si alguna vez lo hacen, es muy importante lavarse los dientes después. También se deben evitar bebidas azucaradas, como zumos y refrescos. Lo ideal es enseñarlos a beber agua.

Biberones y chupones. No hay que acostumbrar al bebé a irse a la cama con un biberón, pero si lo necesita, usar un biberón de agua o manzanilla sin azúcar. La leche, los zumos y las bebidas dulces como los refrescos tienen azúcar, y beber un biberón con estos líquidos, a la larga provocan caries. No se puede usar el biberón para callar al niño como un chupón. El niño debe comer en sus horas. Si usa chupones, nunca se untará en dulces (azúcar, miel, leche condensada...) ya que esto es una causa muy frecuente de caries en los niños. Alrededor del primer año se debe enseñar al niño a beber en un vaso y dejar el biberón.

El dentista. Es muy importante que tu dentista conozca el problema de corazón de tu hijo. Consúltale cuándo es el mejor momento para llevar al niño a su primera revisión. Generalmente, el dentista (o al menos su pediatra) querrá ver a tu hijo entre los 1 y 2 años. En esta visita, el dentista hará una revisión general de los dientes del niño y aconsejará sobre cómo mantener una boca sana. **Un niño como el nuestro, con problemas de corazón, debe ser revisado por el dentista, al menos, dos veces al año.**

Referencias

www.corazonyvida.org