



BOCAS EN PERFECTO ESTADO DE REVISTA

E Clínica
Esteve

LA TRANQUILIDAD DE UNA CORRECTA DENTICIÓN

¡Hola mamás!

Me dirijo a vosotras en calidad de higienista dental, pero sobre todo como madre, para explicaros la importancia de la salud bucodental en vuestros hijos desde su nacimiento.

• **En recién nacidos y lactantes** es frecuente la aparición de "muguet" sobre lengua y encías. El muguet son unos puntitos blancos que parecen restos de leche pero sólo es una afección leve que se evita pasándole una gasa estéril mojada en suero o agua por la lengua, encías y mucosas tras cada toma.

• **A partir de los 4 ó 5 meses**, a tu bebé le saldrán sus primeros dientes. En ese momento tienes que dedicarle tu atención cepillándole con sumo cuidado con un cepillo de dientes pequeño y cerdas suaves.

• **A partir de 1 año**, bajo tu atenta vigilancia y como si se tratara de un juego, puedes acostumbrarlo a que se cepille él solito con un cepillo suave y sin pasta dentífrica, ya que se la podría tragar.

• **A partir de los 4 años** el niño ya debe ser independiente y estar habituado al cepillado diario. Podría empezar a utilizar dentífricos fluorado para evitar la aparición de caries.

En la Clínica Dental Esteve estamos realizando un PROGRAMA BUCO-DENTAL, totalmente GRATUITO, con niños a partir de los 3 años en el que intentamos concienciar y enseñar la importancia de la higiene dental a través de juegos, vídeos, diapositivas, concursos, diplomas y premios, familiarizando a los niños con la clínica dental para no causarles traumas si en un futuro precisaran asistencia de algún servicio dental.

Mami, ¿nos lo vamos a perder? Infórmate.

Nuria Sererols

Higienista y Auxiliar de Clínica Dental Esteve, S.L.

La futura mamá debe seguir durante el embarazo unas sencillas pautas de salud para llegar al parto en óptimas condiciones. Una de ellas es visitar al dentista al inicio de su embarazo y seguir las instrucciones de higiene oral y nutrición que le recomiende. Otra medida a tomar es que en cualquier visita médica debe avisar de su condición de embarazada para que se adopten las oportunas precauciones en posibles exploraciones radiológicas, infiltración de anestésicos y/o medicamentos.

Durante esta fase la mujer es mucho más propensa, por el clima hormonal propio del embarazo, a que aparezca inflamación en las encías o gingivitis gravídica, cuyos síntomas iniciales son hinchazón, enrojecimiento y sangrado leve. Cuando esto se produce sólo en una zona muy localizada de la boca y adquiere forma de bulto o tumor se le llama épulis gravídico.

Queremos proponer algunas sencillas medidas para las futuras mamás:

• **Nutrición.** Ha de ser variada, equilibrada y saludable para cubrir las necesidades de la embarazada y del feto, y para disponer a la madre en las mejores condiciones posibles para afrontar el parto y la lactancia posteriores. ¡Pero no hay que pasarse con el peso!, que no debe aumentar más allá de diez a doce kilogramos en total durante los nueve meses.

• **Limpieza dental.** El higienista realiza un tratamiento de higiene completo y enseña técnicas de higiene oral, manejo de la seda interdental, cepillado cuidadoso y enjuagues de flúor. Conviene en esta visita valorar el estado de los empastes y coronas que lleva realizados anteriormente al embarazo y revisar conceptos de nutrición básicos.

• **Náuseas y vómitos.** Son de causa desconocida y suelen aparecer por la mañana y durante el primer trimestre del embarazo. El reflujo de secreciones digestivas ácidas daña el esmalte dental y producen descalcificaciones.

Se recomienda comer algo sólido antes de levantarse de la cama, aumentar el número de ingestas sin aumentar la cantidad (no llegar a sentirse llena) y evitar las grasas. Si a pesar de todo se producen los vómitos conviene vigilar el estado del esmalte dental y realizar fluorizaciones.

Lluís Climent

Técnico Especialista en Higiene Dental
Clínica Dental Esteve S.L.

Dr. Lino Esteve Colomina - Médico estomatólogo

Dra. Eva Pardo Llorach - Psicóloga

Alfonso el Sabio, 27 - Entlo. F. - 03001 ALICANTE

Tel. 96 521 57 55 - Fax: 96 521 57 32