

Consejos

POR UNA ODONTOLOGÍA ÉTICA DE CALIDAD

DE TU DENTISTA

Nº 21 ENERO 2023



HÁBITOS
EN LA INFANCIA



CHICLE
Y SALUD ORAL



LOS GRILLS
DENTALES

Dentistas

SUPLEMENTO REVISTA DENTISTAS Nº 59

FDE
Fundación Dental
Española

**CONSEJO
DENTISTAS**
ORGANIZACIÓN COLEGIAL
DE DENTISTAS
DE ESPAÑA

HÁBITOS QUE DAÑAN LA OCLUSIÓN INFANTIL

Existen tres hábitos relativamente frecuentes que pueden dañar la salud oral infantil produciendo una maloclusión (alteración en la forma de morder). Estos son: el hábito de succionar el pulgar, la deglución lingual y el uso inadecuado del chupete.

SUCCIÓN DEL PULGAR

El hábito de chuparse el dedo (succión del pulgar) es totalmente normal y habitual en los bebés. Se ha comprobado que les da seguridad en sí mismos y les reconforta. La mayoría abandona el hábito a los 2-3 años de edad. Sin embargo, en algunos casos es difícil interrumpirlo, provocándose alteraciones en la forma del paladar y en la posición de los dientes. Es muy importante llevar al niño regularmente al dentista para que pueda detectar y corregir este mal hábito a tiempo y evitar mayores malformaciones.



CHUPARSE EL DEDO

- 1 Es un hábito muy frecuente y normal en los niños pequeños.
- 2 Los problemas dentales aparecen si el hábito se mantiene más allá de los 2 años.
- 3 Si se mantiene el hábito puede originar problemas de oclusión en los dientes.
- 4 Usa el refuerzo positivo para ayudarlo a dejar el hábito.
- 5 Llévelo periódicamente al dentista para detectarlo a tiempo y corregirlo.



Durante el acto de succión, el pulgar ejerce fuerzas importantes llevando a los dientes superiores hacia adelante y a los inferiores hacia atrás. El resultado es la aparición de una maloclusión denominada mordida abierta.

DEGLUCIÓN LINGUAL

La deglución lingual consiste en una posición adelantada de la lengua durante el reposo y a un empuje contra o entre los dientes durante la deglución y el habla. Puede deberse a diversas causas, siendo las más frecuentes la succión

mantenida del pulgar, el uso abusivo del chupete o problemas de las vías respiratorias altas, lo que le obliga a respirar por la boca. En algunos casos, se debe a un tono disminuido de los músculos orales o a factores genéticos.



HÁBITO DE DEGLUCIÓN LINGUAL

- 1 Ocurre cuando la lengua empuja hacia delante durante la deglución.
- 2 La fuerza de empuje de la lengua puede mover los dientes de delante.
- 3 Puede originar una mordida abierta y problemas de desarrollo del lenguaje.
- 4 Puede requerir corrección del dentista y del fonoiatra.
- 5 Consulta a tu dentista.

USO INADECUADO DEL CHUPETE

Al igual que la succión del pulgar, el uso racional del chupete es habitual y saludable, aportando varias ventajas. Sin embargo, no deben cometerse determinados errores.

- Es preferible usar el chupete al hábito de chuparse el dedo.
- El chupete ayuda a calmar al bebé, pero debe ser usado correctamente.
- El chupete reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante.
- Hay que mantener el chupete siempre limpio.
- Es preferible elegir un chupete anatómico.
- El chupete debe retirarse a los 2 años de edad porque deforma los dientes.
- Nunca hay que mojar el chupete en azúcar o miel, ni limpiarlo en nuestra boca.



CHICLE Y SALUD ORAL

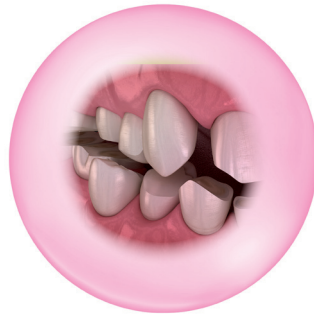
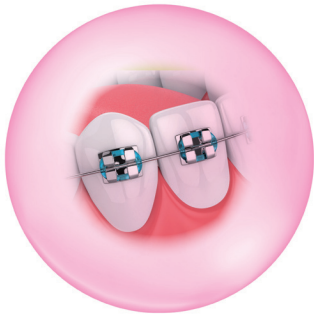
BENEFICIOS

Masticar chicle puede tener importantes beneficios para la salud oral, siempre y cuando se trate de productos sin azúcar. La acción de masticar un chicle genera la producción de saliva, que tiene propiedades antivirales y antibacterianas. Esta saliva ayuda a subir el pH oral, lo que, en consecuencia, neutraliza los ácidos de la placa y dificulta la desmineralización dental. En particular, los chicles con xilitol pueden ser especialmente eficaces para prevenir la

caries. Este alcohol de azúcar natural produce fosfato de xilitol cuando entra en las células, lo que inhibe el crecimiento celular de las bacterias orales. Además, masticar chicle sin azúcar puede aliviar temporalmente la sequedad bucal, y su uso regular ayuda a minimizar los posibles daños dentales y de las encías causados por la disminución de saliva. También puede ayudar a combatir la halitosis (mal aliento) y refuerza la musculatura mandibular.

¿QUÉ HACE EL CHICLE POR TUS DIENTES?





POSIBLES RIESGOS

Aunque la goma de mascar tiene muchos beneficios para la salud bucodental, también puede tener algunos inconvenientes. No opte por los chicles azucarados, ya que proporcionan alimento azucarado a las bacterias y provocan caries. La goma de mascar solo es beneficiosa cuando se trata de chicles sin azúcar, especialmente aquellos que contienen xilitol. Sin embargo, el consumo de chicle debe evitarse en

personas que llevan aparatos de ortodoncia (puede despegar los brackets), en caso de padecer bruxismo y en aquellos que presentan problemas en su articulación temporomandibular. Tampoco son aconsejables tras la realización de determinados tratamientos dentales, como obturaciones (empastes) o cementado de prótesis fija, aconsejándose dejar transcurrir, al menos, 24 horas para consumirlos.

CONSUMO RESPONSABLE DE CHICLE

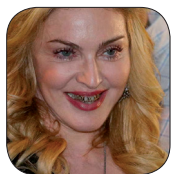
No es recomendable masticar chicle más de 20-30 minutos al día, ni superar los 60 gramos de xilitol en adultos. Masticar chicles sin azúcar en exceso puede provocar irritación digestiva e incluso diarreas, así como desgaste dentario y sobrecarga en la articulación temporomandibular. Tampoco es recomendable dar chicle a los niños menores de 5 años y, a partir de esa edad, su consumo debe ser vigilado (no superar los 24 gramos de xilitol al día).



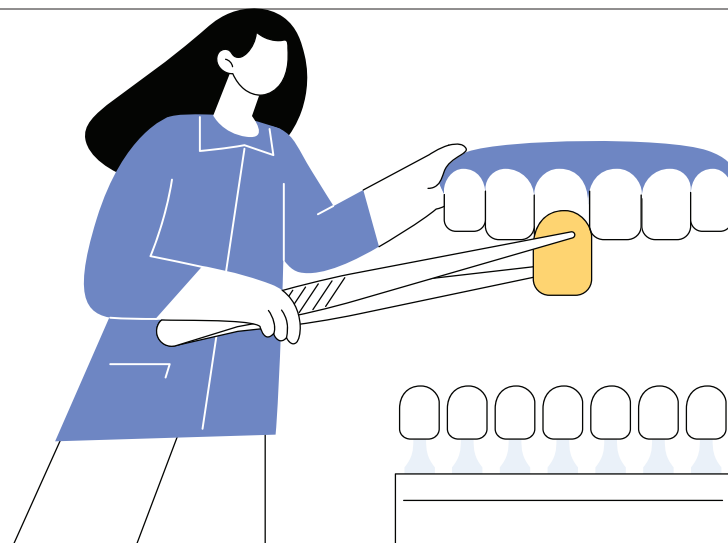
Aunque la goma de mascar no sustituye al cepillado ni al uso de la seda dental, su consumo es un complemento útil a la rutina de cuidado bucal

LOS GRILLS DENTALES

Los grills son coronas metálicas con finalidad meramente decorativa, colocadas en uno o varios dientes, normalmente confeccionadas en oro, plata o platino, y que suelen llevar brillantes incrustados. Existen tres tipos de grills: los que son fijos y requieren de una preparación previa del diente donde va colocado, la cual conlleva desgastar esmalte y parte de la dentina; los removibles, que se mandan a hacer tras la toma de una impresión dental; los estándares, de mucha peor adaptación al diente.



Populares entre los músicos, los grills dentales son fundas de adorno para los dientes. Entre los famosos que los lucen se encuentran Rihanna, Madonna, Rosalía y Nelly (que escribió una canción sobre ellos, llamada *Grillz*).



¿QUÉ ES UN GRILL?

Un grill es un tipo de joya que se usa con fines estéticos dentales. La mayoría son removibles, pero pueden estar permanentemente fijados a los dientes. Son especialmente populares entre los artistas de hip hop, raperos y sus admiradores.

PERMANENTE

El primer y más importante paso en el proceso de tratamiento del grill permanente es la remodelación de los dientes naturales, los cuales deben ser previamente tallados.

SU ORIGEN

En los años 80, uno o dos dientes de oro eran una opción popular entre los raperos y las estrellas del hip hop. En la década de 1990 surgió la tendencia de llevar una hilera sólida de dientes de oro. Con el tiempo, esto evolucionó hacia los grills contemporáneos de oro y diamantes de hoy en día. Alcanzaron su punto álgido con la canción *Grillz*, de 2005, del artista de rap Nelly.

REMOVIBLE

La mayoría de las personas que llevan grills optan por un modelo removible que pueden ponerse y quitarse a su antojo y que no necesita el tallado de dientes.

¿QUÉ RIESGOS TIENEN?

Aunque aún no se dispone de estudios sobre los efectos de los grills dentales en la salud oral, son varios los peligros que pueden ir asociados a los mismos. La caries dental (consecuencia de una mala adaptación del grill, lo que acumula placa y daña

al diente), la gingivitis o la recesión de la encía y la halitosis (mal aliento) son algunos de ellos. En algunos casos, los grills pueden interferir con la oclusión e incluso llegar a provocar alteraciones en la articulación temporomandibular.



CARIES



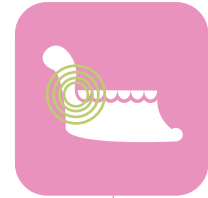
GINGIVITIS
Y RECESIÓN



MAL ALIENTO



OCCLUSIÓN



ARTICULACIÓN
TEMPOROMANDIBULAR

¿MODA O SALUD?

La moda no puede estar reñida con la salud. Es muy importante que quien vaya a tomar esta decisión conozca bien los riesgos potenciales antes de dar el paso. La segunda recomendación es la de

consultar a un dentista de

confianza, quien aconsejará adecuadamente sobre la técnica y los

materiales. Es importante entender que,

en caso de decidirse, un grill adaptado al

contorno específico del diente es mucho

más deseable que uno estándar, y que

un grill removible es preferible a uno fijo.

¿CÓMO CUIDARLOS?



CEPILLA TUS DIENTES
2 VECES AL DÍA



USA LA SEDA DENTAL
1 VEZ AL DÍA



VISITA A TU DENTISTA
PERIÓDICAMENTE

