



Consejos avanzados de la Dra. Kaitlynn para el control de las caries

Las caries se forman cuando las bacterias de la placa se alimentan del azúcar de nuestra dieta y producen ácido, que desgasta el esmalte. Para prevenirlas, es clave:

1. **Eliminar la placa** con cepillado regular y uso de hilo dental.
2. **Controlar el consumo de azúcar**, tanto frecuencia como cantidad.

En sus primeras etapas, las caries aparecen como manchas blancas en el esmalte (precarias) que pueden revertirse con buena higiene y control del azúcar. Si no se tratan, progresan a caries blandas de color naranja o marrón que requieren tratamiento.

Las caries se desarrollan más en zonas difíciles de limpiar, como el borde de la encía, surcos profundos de los molares y entre dientes. La saliva protege los dientes al neutralizar ácidos y fortalecer el esmalte. El **flúor** es vital: fortalece y remineraliza el esmalte, repara manchas blancas y disminuye la producción de ácido bacteriano.

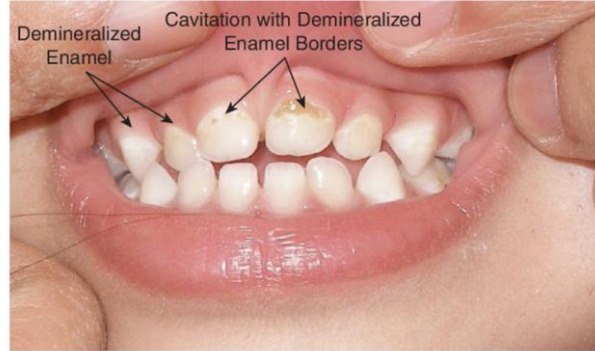


FIGURE 369-1 Demineralization and early cavitation.

Factores que podemos controlar:	Factores que no podemos controlar:
<ul style="list-style-type: none">• Bebidas azucaradas y ácidas• Técnica y frecuencia de cepillado• Uso regular de hilo dental• Exposición al flúor (pasta y agua)• Frecuencia y tipo de snacks• Limpiezas dentales y revisiones periódicas	<ul style="list-style-type: none">• Fortaleza y calidad del esmalte• Calidad de la saliva• Resistencia genética a las caries• Tipo de bacterias en la boca• Adhesión de la placa• Surcos y fosas profundas• Dientes apiñados

Aunque la genética influye, nadie está destinado a tener caries. Con hábitos consistentes y decisiones saludables, una boca sana es alcanzable.

Creando hábitos saludables para prevenir caries

Prevenir caries requiere hábitos constantes y cooperación entre padres e hijos. Cepillar los dientes funciona como cambiar pañales: puede no ser divertido, pero es esencial para la salud.

Consejos prácticos:

1. **Los padres deben supervisar el cepillado** hasta al menos los 7 años. Cepille primero y deje que el niño practique después.
2. **Usar la técnica correcta:** cepillo a 45° hacia la encía, movimientos firmes y rápidos, especialmente en molares posteriores.
3. **Pasta dental con flúor:** una manchita desde el primer diente; guisante desde los 3 años.
4. **Recompense hábitos positivos:** calendarios, stickers, temporizadores. Cepillado nocturno es el más importante.
5. **Tabletas reveladoras de placa** para enseñar dónde cepillaron mal.
6. **Ayuda con el hilo dental**, especialmente en molares apiñados; enjuague con flúor puede complementar.
7. **Evite bebidas azucaradas:** agua y leche natural; use popote si es necesario.
8. **No facilite alimentos poco saludables:** si no hay azúcar en casa, los niños eligen opciones más sanas.
9. **Snacks inteligentes:** frutas, verduras, queso, nueces y carnes; evite carbohidratos procesados.
10. **Sea un modelo a seguir:** los niños imitan, así que haga del cepillado y el hilo dental parte de la rutina familiar.