

CEPILLADO ADECUADO Y BAJO CONSUMO DE AZÚCAR

El cuidado de los padres tiene efectos positivos en la **salud dental** de los pequeños.

La caries se considera como una enfermedad infecciosa que destruye progresivamente las piezas dentales; inicia en la superficie y avanza hasta las partes más profundas. Para evitar esta infección es necesario mantener una higiene bucal adecuada desde la niñez, lo que permite un crecimiento sano y el buen desempeño en las actividades y desarrollo de los menores. Cabe mencionar que la Organización Mundial de Salud (OMS) considera a la caries dental como el tercer problema de salud pública, con mayor presencia en la población escolar, debido al excesivo consumo de azúcar y un mal cepillado dental; sin embargo, no se conoce si estos factores pueden también afectar los dientes de niños más pequeños.

Un grupo de docentes de la Facultad de Odontología de la Universidad Central

del Ecuador, de manera conjunta con los estudiantes de noveno semestre, realizaron un estudio en 103 Centros Infantiles del Buen Vivir (CIBVs) del Distrito 9 de la ciudad de Quito. La investigación se realizó con el objetivo de evaluar la presencia de caries asociada al consumo elevado de azúcar y al deficiente cepillado dental de los niños, y contó con la participación activa de los padres de familia de 3418 preescolares de 0 a 3 años de edad que asistían de forma regular a dichos centros.

La primera fase de la investigación consistió en la aplicación de un cuestionario a los representantes de los preescolares,



AYUDA A DISMINUIR LA CARIES EN NIÑOS PRESCOLARES



para obtener datos sobre la situación social y económica, los hábitos alimenticios como el consumo de azúcar, y sobre la higiene bucal de los niños. En la segunda fase se determinó en cada niño el número de dientes cariados, obturados (calzados) y perdidos, para calcular el índice “ceod” (suma del número de todos los dientes mencionados) con el método que exige la normativa de la Organización Mundial de la Salud; este índice indica la frecuencia de caries en población de niños. A continuación, se evaluó el cepillado dental mediante observación. Según la OMS, el cepillado eficiente debe durar 4 o más minutos.

Una vez concluido el estudio, los investigadores demostraron que del total de los 3418 prescolares el 47% presenta caries, que el porcentaje es mayor a medida que incrementa la edad, y que las niñas presenta-

ban caries con más frecuencia que los niños con una diferencia de 6%. Con relación al índice ceod (dientes cariados, obturados y perdidos) observaron que el promedio de este índice aumenta a medida que aumenta la edad de los menores.

En relación a los factores de riesgo, se comprobó que la presencia de caries en los niños de los CIBVs se asocia con el alto consumo de azúcar (2 o más cucharadas al día), con inadecuado cepillado dental (sin vigilancia de los padres, menos de 3 veces al día), y con el menor nivel de educación de los padres. Los resultados también demostraron que el acompañamiento de los padres

en el cepillado dental constituye un factor protector para los menores, pues, el índice ceod resultó más alto en los niños que se cepillan solos que en aquellos cuyos padres acompañan e instruyen en el aseo bucal.

Los investigadores concluyen que programas educativos para cambiar estos factores de riesgo, dirigidos a padres y personal que atiende a los niños que asisten a los CIBVs, contribuirían a una mejor salud bucal de los preescolares. Esto implica que la educación eleva el conocimiento de cuidados de salud y de nutrición que se revierte en una mejor salud bucal, con la consecuente disminución de caries y de pérdida de dientes.

Consumir menos de dos cucharadas de azúcar al día disminuye la frecuencia de caries.