



Cuidando la salud oral en tiempo de pandemia

Por: Rosana Hanke Herrero DMD, MSD
Fellow ABPD

Todos hemos pasado por momentos difíciles durante estos tiempos de pandemia, pero es importante no descuidar nuestra salud general, en particular la salud oral de nuestros niños. Retrasar su cuidado puede llevarlos a enfrentar problemas como dolor, infección, entre otros.

Las caries dentales son 5 veces más frecuentes que el asma.

Por tal razón debemos de ser más activos y comprometidos con la salud oral de nuestros niños.

Al estar en la casa durante la pandemia hemos visto lo fácil que es perder la rutina diaria. La incertidumbre de no poder realizar planes concretos nos puede dificultar un poco la planificación diaria pero debemos mantener las rutinas de los niños previo a la pandemia. Esto incluye, por ejemplo, hacer tres comidas y meriendas balanceadas, bañarse y cepillarse los dientes. Esto es importante para mantener la salud y fortaleza del sistema de defensa (inmunológico) al día.

Las recomendaciones son:

Pasta dental - cepillarse mínimo dos veces al día con una pasta con fluoruro.



Para los niños menores de 2 años la cantidad de pasta es del tamaño de un grano de arroz.



De 2 a 6 años debemos utilizar pasta del tamaño de un guisante, principalmente si el niño no sabe escupir.

Enjuagues bucales - Estos NO deben de ser utilizados en niños que no sepan escupir.



Para los niños que sepan escupir deben utilizar un enjuagador que contenga fluoruro para ayudar en la protección contra las caries.

Visitas al dentista - Ir al dentista cada 6 meses.

En algunos casos donde el cepillado en la casa no es efectivo o el niño presenta alguna dificultad motora o de salud, se recomiendan visitas más frecuentes.

La recomendación de la Académica Americana de Odontopediatría (AAPD) y la Academia Americana de Pediatría (AAP) es que los niños visiten al dentista por primera vez antes del año de edad.



Los niños particularmente no se quejan mucho de molestia o dolor en la boca.

Lo que más hemos observado es que, cuando el niño se queja, ya la situación es bastante grave. Esto puede alterar el comportamiento del niño en la visita dental. Por tal razón, las visitas de rutina son tan importantes. Es en ese momento donde su dentista pediátrico puede reconocer a tiempo algún problema que tenga su niño.



La realidad es que nuestro principal enfoque como **dentista pediátrico es educar** y evitar los problemas a tiempo, creando una relación sana y de confianza desde sus primeros días de vida. Así que no espere tener un problema y enseñe a su niño la importancia de mantener una excelente salud oral.

¡PREVENCIÓN ES LA CLAVE!

RETOS DURANTE LA PANDEMIA

Lo que más estamos observando es que las preocupaciones y situaciones de nosotros los adultos se han reflejado en nuestros niños, descuidando así la rutina diaria de éstos. ¡Así es, es nuestra culpa! Principalmente en los niños mayores donde hemos visto como la tecnología se ha apoderado de las casas y de los horarios de sueño de toda la familia. Así que nunca es tarde para volver a nuestras rutinas de cepillarse en la mañana y antes de acostarse además de mantener esas horas de sueño tan importantes.

Mantener la rutina diaria de cepillarse es la principal herramienta contra las caries, previniendo la aparición de éstas. Como parte de esa prevención las visitas al dentista se hacen al dentista pediátrico mínimo 2 veces al año.



No solo las rutinas de las familias han sido alteradas, sino que estamos conscientes de que la pandemia ha interrumpido la rutina de nuestras oficinas también. Le sugerimos que usted vuelva a llamar a la oficina de su dentista y si no lo consigues, trata de **buscarlo en las redes sociales o contáctanos a dentistaspediatricospuertorico@gmail.com** y con mucho gusto le daremos alternativas.



Toda la comunidad dental ha estado buscando diferentes alternativas para encontrar cuál es la mejor y más segura manera de volver a nuestra vida diaria.

En la historia de las oficinas dentales siempre hemos seguido protocolos de control de infecciones y transmisión de enfermedades muy rigurosos. Siguiendo esa línea, hemos aumentado el nivel de protección de transmisión invirtiendo en equipos adicionales, equipo de protección personal más completos, protocolos de desinfección y máquinas adicionales.

Siéntase confiado en preguntar a su dentista cual es la mejor manera de atender a su niño de acuerdo con su edad y comportamiento.



Una de las alternativas que ha surgido es la **teleodontología** o teleconsulta (“teledentistry”) donde usted puede consultar a su dentista desde su hogar. De ser necesario visitar la oficina, el dentista le hará sus recomendaciones.

La teleodontología ha sido muy útil en los casos de trauma, dolor agudo y evaluaciones preliminares.

Para las mamás lactantes, sepa que si usted tiene dificultad para lactar, su dentista pediátrico le pudiera ayudar a descartar si su bebé tiene alguna limitación como freno lingual restrictivo (frenillo).

La teleodontología pudiera ser una alternativa inicial para una preevaluación de su preocupación.

No podemos dejar de mencionar los accidentes en la casa.

El estar en la casa no ha eliminado los traumas dentales, ya que seguimos recibiendo los.

Los más chiquitos necesitan supervisión, aunque sea dentro de la casa o en su patio. Identifique áreas que puedan ser resbalosas o estén mojadas en la casa, mesas filosas cerca del área de juego, juguetes o juegos que no sean adecuados para su edad, escaleras cercanas al área de juego, cables eléctricos descubiertos o accesibles.

Es importante que cualquier trauma dental sea evaluado por un dentista pediátrico. Los traumas pueden tener secuelas a largo plazo que quizás usted no lo vea ahora, pero su dentista lo puede orientar.

En la mayoría de los casos de trauma, una radiografía dental del área es recomendada. Trauma en el área de la boca, normalmente causa mucho estrés y es percibido por los padres como una situación en la que hay mucho sangrado.

Identifique el área de sangrado, puedes lavar con agua solamente y presione por 5-10 minutos. Estas medidas deben ayudar a detener el sangrado.

¡LOS ESPERAMOS PARA SEGUIR PREVINIENDO Y CON NUESTRA NUEVA REALIDAD!



ROSANA HANKE HERRERO DMD, MSD
FELLOW ABPD
TEL. 787-753-1405 / 753-1475
FACEBOOK: DRA. ROSANA HANKE



4 pasos para tener una sonrisa sana y brillante



#1 Cepíllate después de cada comida y antes de dormir

#2 Usa un cepillo de cerdas suaves y una crema dental con fluoruro



#3 Usa el hilo dental y el enjuagador sin alcohol todos los días

#4 Visita a tu dentista 2 veces al año



Cepíllate después de cada comida