



## Lactancia materna y caries



La Organización Mundial de la Salud, la Unión Europea y el Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría recomiendan la **lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y complementada con otros alimentos hasta los 2 años o más**, esto es, hasta que la madre y el bebé lo deseen.

El efecto protector de la lactancia materna aumenta en proporción directa con su duración. A pesar de los prejuicios culturales de nuestra sociedad, la lactancia materna más allá de los 2 años sigue teniendo beneficios, tanto para la madre como para el niño.

Por otro lado, se ha relacionado a la lactancia materna prolongada con el riesgo de desarrollar caries en la primera infancia.

### ¿Cómo se desarrolla la caries?

La caries de la primera infancia es una enfermedad crónica e infecciosa causada por una combinación de factores. Consiste en un proceso destructivo del diente que tiene lugar como consecuencia de la desmineralización de la superficie dental.

Por lo tanto, para el desarrollo de la caries son necesarias varias condiciones:

- **Que haya dientes** (no se produce cuando todavía no han erupcionado).
- **Que haya bacterias cariogénicas** (capaces de producir caries): la boca de los niños se puede colonizar por estas bacterias a partir de los padres y cuidadores, cuando se dan besos en la boca, se sopla o se prueba la comida antes de dársela al bebé. Está demostrado que es un factor de **alto** riesgo para la aparición de caries en niños menores de 3 años, si la madre ha tenido o tiene caries activas en el último año.
- **Que se consuman alimentos ricos en carbohidratos (azúcares)**: son el sustrato de las bacterias. Cuanto más azúcar contenga un alimento más capacidad de producir caries asocia. Los cereales, por ejemplo, contienen una alta proporción de azúcares refinados.
- **El tiempo** durante el cual las bacterias están adheridas al diente es fundamental. Los alimentos más pegajosos que quedan más tiempo adheridos al diente y la ausencia de una adecuada higiene dental aumentan el riesgo.
- **Que existan factores individuales de predisposición a caries**: la cantidad de saliva (reducida en ciertas enfermedades y con algunos medicamentos), defectos del esmalte, una anatomía irregular de la superficie dental y otras circunstancias individuales pueden predisponer al niño a tener más caries.

### Propiedades de la leche materna

La leche materna es un fluido de gran complejidad biológica. Protege activamente y es inmunomoduladora (ayuda a las defensas del bebé). A continuación, se resumen las principales características de la leche materna que influyen sobre la salud bucodental de los bebés:

- Contiene muchos factores que ayudan a las defensas del bebé contra las infecciones.
- Por otro lado, la microbiota (flora bacteriana no patógena que forma parte de la leche materna), compete por el mismo "nicho biológico" con las bacterias patógenas.
- Los minerales (calcio y fósforo) y la caseína, presentes en la leche materna, favorecen la remineralización.

- La arginina y la urea de la leche materna disminuyen la acidez y, en consecuencia, la desmineralización.
- La leche materna tiene un pH adecuado que no modifica el pH de la boca.

## ¿Cuál es la evidencia científica disponible?

El Comité de Lactancia de Materna de la Asociación Española de Pediatría ha realizado una revisión de los artículos publicados sobre la relación entre la lactancia materna prolongada y el riesgo de caries en la primera infancia. Utilizando la metodología de la medicina basada en la evidencia, ha constatado tres hechos importantes:

- Hay muchos trabajos sobre el tema con poca calidad.
- Los estudios mejor diseñados concluyen que **no existe evidencia científica** para demostrar esta relación.
- No se ha encontrado ningún estudio que evidencie que el destete precoz disminuya el riesgo de padecer caries.

También hay que tener en cuenta que, durante la toma de pecho, el pezón se sitúa al final de la boca del bebé, en el límite entre paladar duro y paladar blando, por lo que no toca los dientes y en el mismo momento en que el pezón se exprime, el niño se traga la leche que sale.

Por otro lado, si el niño se duerme con el pezón en la boca, como el pezón no es ordeñado, no sale leche. Con el biberón sí existe ese riesgo.

## ¿Cuáles son los riesgos de la ausencia de lactancia materna sobre la salud bucodental?

La ausencia de lactancia materna es perjudicial para la salud bucodental. Al no haber un desarrollo adecuado de la musculatura, se altera la función succión-deglución-respiración, aumentando el riesgo de deglución atípica, respiración oral, disfunción masticatoria, dificultades en la fonación y articulación del lenguaje, etc.

Los niños que no son amamantados tienen mayor riesgo de maloclusión dental. Sin embargo, los niños amamantados, cuanto más tiempo son alimentados al pecho, menos se chupan el dedo o recurren a chupetes. Este hecho disminuye el riesgo de maloclusión dental, en especial de mordida abierta. También se sabe que existe una relación inversa entre el tiempo de lactancia y los hábitos bucales nocivos. Por todo ello, promocionar la lactancia materna es clave para favorecer la salud bucodental.

## Conclusiones

**No existe evidencia científica sobre la relación entre lactancia materna y caries y, sin embargo, la lactancia materna tiene demostrados beneficios sobre la salud, incluida la salud bucodental.**

Los esfuerzos deberían ir encaminados a hacer énfasis en la higiene dental desde una fase temprana de la infancia, asesorar a los padres para reducir la frecuencia del consumo de azúcares por el niño, aconsejarles que eviten dar besos en la boca del niño, soplar o probar la comida antes de dársela al bebé, especialmente si los padres tienen caries activas.

## Dónde puedo encontrar más información

- [Lactancia y caries. Comité de Lactancia Materna de la AEP](#)

Artículo publicado el 5-3-2018, revisado por última vez el 9-3-2018

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/lactancia-materna-caries>