



## Caries en los niños: cómo prevenirlas



### ¿Qué es la caries?

La caries es una infección de los dientes causada por algunos microorganismos presentes en la boca como el *Streptococcus mutans*, aunque otros tipos de bacterias también pueden causarla.

Cuando se toman alimentos azucarados, una parte de estos queda sobre la superficie dental, es entonces cuando las bacterias los metabolizan produciendo ácidos que destruyen el esmalte dental. Para compensar esta destrucción del esmalte, la saliva y el flúor remineralizan el diente. Si ocurre un desequilibrio entre la desmineralización y la remineralización, a favor de la primera, se produce una erosión dental y, como consecuencia, la caries.

### ¿Cómo prevenirlas?

La prevención de las caries implica la actuación a varios niveles:

- Disminuir el consumo de alimentos azucarados: el riesgo aumenta si se toman con frecuencia, entre las comidas o en formas que hacen que permanezcan en la boca durante más tiempo, como son bebidas azucaradas o alimentos pegajosos de textura blanda.
- Del mismo modo, **se debe evitar que el niño se quede dormido succionando el biberón** de leche ya que los azúcares quedan adheridos durante horas pudiendo corroer el esmalte dental.
- Bacterias de la boca, principalmente *S. mutans*: hay estudios que indican que los niños se colonizan por *S. mutans* a través de sus madres, entre otros focos. La presencia de esta bacteria en la boca de la madre implica su adquisición precoz en la infancia, de ahí la importancia de que las madres cuiden y revisen sus dientes desde el embarazo. También es recomendable **evitar acciones que faciliten la transmisión, como chupar el chupete del niño**, su cuchara, soplar su comida para enfriarla...
- Caries ya iniciadas: la actuación precoz sobre estas es imprescindible, ya que contribuyen a la persistencia y extensión del proceso, implicando mayor riesgo para los otros dientes.
- Anatomía irregular de la superficie dental: la presencia de depresiones o fisuras en los molares proporciona mayor predisposición a las caries. Conforme vayan creciendo los dientes permanentes, se puede aplicar una fina capa de resina (conocida como sellador dental) sobre los molares. Esta capa protectora impide que las bacterias se introduzcan en las grietas de difícil acceso de las muelas con el cepillado.

### El flúor y el cepillado de los dientes

El flúor es un mineral que ayuda a la fortificación del diente y a la prevención de caries. Los niños deben cepillarse los dientes dos veces al día con una pequeña cantidad de pasta fluorada.

El cepillado de los dientes de niños menores de tres años debe ser realizado por los padres con una pasta que contenga 1000 ppm de flúor y con una cantidad equivalente a un grano de arroz.

A partir de los tres años el cepillado debe ser realizado por los niños, con la supervisión de una persona mayor. La cantidad será similar a la de un guisante con una pasta con 1000-1450 ppm de flúor. Para que los niños no

ingieran la pasta de dientes se debe evitar que beban agua después de cepillarse los dientes.

Los suplementos de flúor orales se deben restringir a niños con factores de riesgo de caries, como son aquellos con hábitos alimentarios inadecuados, higiene oral deficiente, anomalías morfológicas de la cavidad oral y siempre bajo la indicación de un profesional.

Artículo publicado el 15-6-2018, revisado por última vez el 14-6-2018

**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.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

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

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/caries-en-ninos-como-prevenir-las>