

Los dientes, las encías y la boca

CAPÍTULO

17

El cuidado de los dientes y las encías

Es muy importante protegerse los dientes y las encías lo más posible, porque:

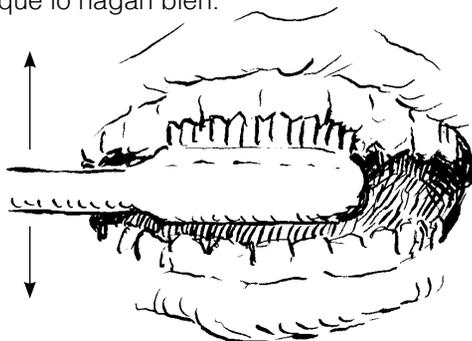
- Se puede masticar y digerir mejor la comida si la dentadura está completa.
- Se evitan los dientes picados, postemillas y enfermedades de las encías.
- Los dientes que se pican o pudren por falta de aseo pueden causar infecciones graves que pueden afectar otras partes del cuerpo.

Para mantener sanas la dentadura y las encías:

1. **Evite los dulces.** El comer mucho dulce (caña, panocha o panela, pan dulce, café con azúcar, refrescos, etc.) echa a perder muy rápido los dientes.

No acostumbre a los niños a comer caña, dulces o refrescos. Esto es importantísimo para que les dure la dentadura.

2. **Cepílese bien los dientes todos los días**—y siempre inmediatamente después de comer algo dulce. Empiece a cepillarles los dientes a sus hijos tan pronto como les salgan. Luego enséñeles a hacerlo solos. Fíjese que lo hagan bien.



Este niño pronto perderá la dentadura.

Cepille los dientes de arriba hacia abajo, así,

no sólo de lado a lado.

Cepille bien todas las caras de cada diente y cada muela.

3. En regiones donde no hay suficiente **flúor** natural en el agua y los alimentos, el poner flúor en el agua potable o directamente en los dientes ayuda a evitar las picaduras. Algunos programas de salud ponen flúor a los dientes de los niños una o dos veces al año. Además, la mayoría de los alimentos que vienen del mar tienen mucho flúor.

CUIDADO: El flúor es venenoso si se toma más de un poquito. Úselo con cuidado y guárdelo fuera del alcance de los niños. Antes de echarle flúor al agua potable, si puede consiga que alguien analice el agua para ver cuánto flúor necesita.

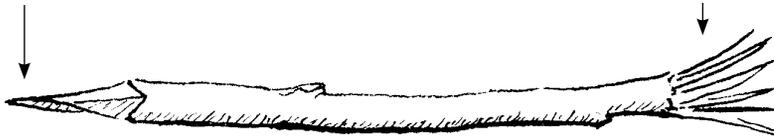
4. **No les dé biberón a niños mayorcitos.** El chupar continuamente un biberón, baña los dientes con líquido dulce y causa picaduras. (De cualquier manera, lo mejor es no dar biberón. Vea la pág. 271.)

Si no tiene cepillo para dientes, no importa.

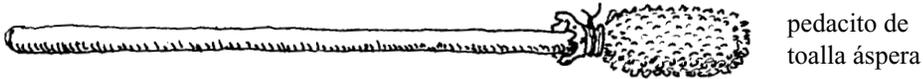
Arregle cualquier ramita, así:

Afile esta punta para limpiar entre los dientes.

Muerda bien esta punta y use las fibras como cepillo.

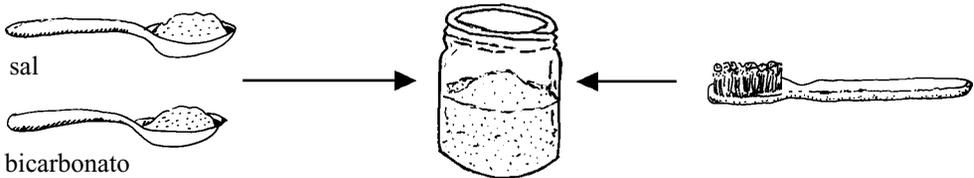


O amarre un pedacito de toalla áspera en la punta de un palito o alrededor de su dedo, y úselo como cepillo.



Si no tiene pasta, no importa.

Basta con el agua, si usted se escobilla bien. El frotar los dientes y las encías con algo suave pero un poco áspero es lo que los limpia. Algunas personas se frotan los dientes con carbón en polvo o con sal. O usted puede hacer una pasta mezclando sal y bicarbonato en cantidades iguales. Para que la pasta se pegue, moje el cepillo antes de meterlo en el polvo.



Si ya tiene una muela picada (caries):

Para que no le duela tanto y no se forme una postemilla, evite toda clase de dulces y cepílese bien después de cada comida.

Si es posible, vaya de inmediato a un dentista o a un trabajador dental. Si va a tiempo, muchas veces él o ella le podrá limpiar y tapar la muela para que le sirva por muchos años.



Cuando tenga una muela picada, no espere hasta que le duela mucho. Vaya de inmediato a un trabajador dental para que se la tape.

Postemillas y dolor de muelas

Para calmar el dolor:

- ◆ Limpie bien el hueco de la muela picada, quitando toda la comida y basura. Entonces enjuague la boca con agua tibia con sal.
- ◆ Tome calmantes como aspirina, *Mejoral*, *Veganín*, etc.
- ◆ Si la infección de la muela es grave (hinchazón, pus, nodos linfáticos grandes y dolorosos), use un antibiótico: pastillas de penicilina (pág. 351), amoxicilina o ampicilina (pág. 352). Las personas que son alérgicas a la familia de penicilinas pueden tomar eritromicina (pág. 354).

Si el dolor no se quita o siempre vuelve, probablemente hay que sacar la muela.

Cure las postemillas pronto—antes de que la infección pase a otras partes del cuerpo.



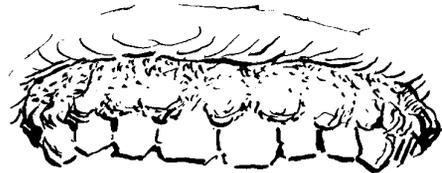
Un dolor de muela resulta cuando una muela picada se infecta.

Una *postemilla* (*absceso*) resulta cuando la infección llega hasta la punta de la raíz y forma una bolsa de pus.

Piorrea, mal de las encías

Las encías hinchadas, rojas y dolorosas que sangran fácilmente, pueden resultar por:

1. La falta de aseo o el aseo mal hecho en la boca.
2. La mala alimentación.



Prevención y tratamiento:

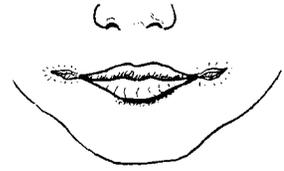
- ◆ Cepílese bien los dientes después de cada comida. Quite los restos de comida que le queden entre los dientes. También, si es posible, quite el sarro (la costra amarilla oscura) que se forma donde los dientes se unen con las encías. Hace provecho **limpiar debajo de las encías** regularmente, pasando un hilo fuerte (o seda dental) entre los dientes. Al principio esto causa sangrado, pero después las encías se ponen más sanas y sangran menos.
- ◆ Coma alimentos ricos en vitaminas, especialmente carne, huevos, frijoles, verduras verde oscuras, y frutas como naranjas, limones y tomates (vea el Capítulo 11). Evite las comidas dulces y las que se pegan entre los dientes.

Nota: A veces las medicinas para prevenir los ataques epilépticos, como la fenitoína (*Epamín*), hacen que las encías se hinchen y crezcan demasiado (vea pág. 388). Si eso pasa, consulte a un trabajador de la salud y piense en cambiar de medicina.

Boquillas

Las 'boquillas' en las esquinas de la boca de algunos niños muchas veces son una seña de desnutrición.

Esos niños deben comer alimentos ricos en vitaminas y proteínas: leche, carne, pescado, nueces, huevos, frutas y verduras verdes.



Manchas o puntos blancos en la boca

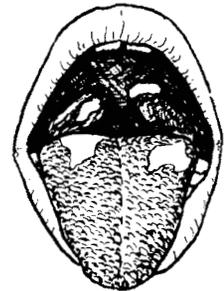
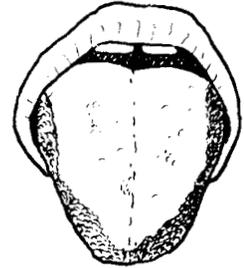
La lengua está forrada de blanco. En muchas enfermedades, sobre todo cuando hay calentura o fiebre, la lengua y el paladar se forran de blanco o amarillo. No es grave, pero ayuda enjuagar la boca 3 ó 4 veces al día con agua tibia con sal y bicarbonato.

Los puntitos blancos como granitos de sal en la boca de un niño con calentura, pueden ser una de las primeras señas de sarampión (pág. 311).

Algodoncillo: manchitas blancas en el fondo de la boca, la lengua y el paladar. Parecen leche cuajada o requesón pegado a la carne viva. Resultan por una infección de hongos o levadura llamada moniliasis (vea pág. 242). El algodoncillo es frecuente en recién nacidos, en gente con el VIH y en personas que están usando ciertos antibióticos, sobre todo tetraciclina o ampicilina.

Deje de usar el antibiótico, a menos que sea muy importante seguir tomándolo. Use nistatina (pág. 371). Pinte la boca por dentro con violeta de genciana. Comer yogur (leche búlgara) también puede ayudar. En casos severos, o si el algodoncillo se va a la garganta y es difícil tragar, consulte a un trabajador de la salud. Será necesaria una medicina más fuerte.

Llaguitas blancas, redondas y dolorosas dentro de los labios o la boca. Pueden aparecer después de tener fiebre o mucha preocupación ('nervios'). Duran de 1 a 3 semanas y se quitan solas. Enjuague la boca con agua salada. Los antibióticos no hacen provecho.



Llagas de fiebre o fuegos

Son ampollitas dolorosas que se revientan y forman costras en los labios (o en las partes ocultas). Pueden aparecer después de tener calentura o muchos nervios. Su causa es el virus del herpes. Se alivian después de 1 ó 2 semanas. El ponerles hielo durante varios minutos, varias veces al día, puede ayudar a que se curen más rápido. También puede ayudar el untarles alumbre, alcanfor o el jugo amargo de ciertas plantas (por ejemplo, el cardón, pág. 13). Usar aciclovir (pág. 372) puede aliviar el dolor. Para información sobre el herpes en las partes ocultas, vea la pág. 402.

Para más información sobre el cuidado de los dientes y encías, vea *Donde no hay dentista*, que también se consigue de Hesperian.