

“Una boca sana comienza en el embarazo, y repercute en la salud de todo el organismo en el adulto”

**Con motivo de la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia materna, la asociación MAMARE ha invitado a Irene Iglesias a dar una conferencia en Castellón sobre “Salud bucodental y lactancia”**



**Irene Iglesias Rubio es Odontóloga por la Universidad Complutense de Madrid y creadora del blog [evidentemente.wordpress.com](http://evidentemente.wordpress.com). Máster en Implantología, posgrado en Cirugía Oral y varios cursos de especialización, entre ellos uno de odontología para bebés.**

**Su labor de divulgación científica es enorme. Muy activa en redes sociales, ha participado en numerosos congresos, compartiendo generosamente su saber y su pasión.**

### **ENTREVISTA**

#### **1. ¿Cuándo debemos comenzar con la higiene dental de nuestros hijos?**

Con la erupción del primer diente. Sí, cuando asoma el borde del primer incisivo. Un diente es más susceptible a la caries justo cuando empieza a erupcionar, no podemos desperdiciar ese momento para fortalecer el esmalte y para comenzar los cuidados. A esa edad, sobre los 6-8 meses, por lo general los bebés aceptan muy bien el cepillado y el masaje de las encías.

#### **2. ¿A qué edad se recomienda la primera revisión?**

Como muy tarde antes de cumplir el primer año; las guías clínicas comienzan ya a recomendar la primera visita a los 6 meses, y en realidad eso es lo ideal, pues es el momento oportuno para fomentar la continuación de la lactancia materna y explicar cómo la alimentación complementaria influye directa y decisivamente en el desarrollo de la boca, de la cara, de la cabeza y de todo el organismo, no solo para prevenir las caries sino para establecer hábitos de alimentación saludables.

#### **3. ¿Es bueno que comience pronto a masticar?**

Ni pronto ni tarde: un niño sano comenzará a masticar cuando el cuerpo se lo pida, igual que a caminar. Lo que no podemos es obstaculizar las ganas de masticar dando purés o papillas o alimentos que apenas requieran masticación. La salida de las primeras muelas coincide con la necesidad del organismo de extraer nutrientes de otros alimentos además de la leche.

Cuando masticas de un lado y de otro repetidamente, estimulas los receptores sensoriales de dientes y muelas de ambos lados, la movilidad de la lengua para cambiar el bolo alimenticio de lado, y das órdenes a los músculos y articulaciones para morder con más o menos fuerza....

Sustituir eso por abrir-cerrar-tragar, abrir-cerrar-tragar es sobreproteger al aparato masticatorio convirtiéndolo en inútil.

#### **4. *¿El flúor de las pastas dentífricas es siempre necesario?***

Sí, en nuestro medio sí. Y lo dicen sin ningún género de duda todos los organismos oficiales: la Sociedad Española de Odontopediatría, la Sociedad Española de Salud Pública Oral, el NHS británico, la International Academy of Pediatric Dentistry, etc.

#### **5. *Mi hijo tiene caries. Me dicen que tengo que destetarle...***

La caries es una enfermedad multifactorial. Para saber el riesgo de caries de un niño hay que estudiar TODOS los factores que pueden estar actuando, desde las caries que haya tenido la madre durante el embarazo, en los cuidadores, enfermedades y medicamentos que alteran la cantidad o calidad de la saliva, si la técnica de cepillado está siendo correcta, si se está utilizando dentífrico fluorado, las veces que el niño come, aunque sea un bocado de lo que sea a lo largo del día, la consistencia de la comida, el orden en el que se ingieren los alimentos, la presencia de hidratos de carbono fermentables sobre todo entre horas... cuando se tienen en cuenta todos los factores y se corrigen, nos damos cuenta de que la lactancia materna a demanda no juega un papel decisivo: si la dieta no es cariogénica, si la saliva es normal, si el recuento de bacterias es bajo, si se utiliza pasta fluorada... ¿para qué vas a quitar la lactancia?. Si el niño come cada menos de dos horas, se le cepilla mal, sin mirar, utiliza inhaladores para el asma y sus padres tienen caries, por mucho que le quites la lactancia las caries van a seguir apareciendo como setas y evolucionando rapidísimo. Lo que tenemos que exigir al profesional sanitario no solo es que tenga unos mínimos conocimientos de lactancia materna, sino que **ENSEÑE LA TÉCNICA DE CEPILLADO y ESTUDIE LOS FACTORES DE RIESGO** de caries. Esto es barato, fácil, accesible y eficaz.

#### **6. *Si mama mucho tiempo, ¿se le deformará el paladar?***

No hay manera de que la lactancia materna deforme el paladar. Quien dice esto es que no ha tenido nunca un bebé a la espalda en un fular o mochila, mamando sacando el pezón por cualquier sitio. El pezón es tremendamente elástico, no tiene nada que ver con el uso de una tetina artificial. Es como decir que por respirar por la nariz mucho tiempo se te deformen los pulmones. El paladar se deforma cuando introduces elementos extraños que hace que tengas que utilizar los músculos que no corresponden con la función. Extraer leche de una tetina implica utilizar los músculos de la mímica facial en vez de los masticatorios, reduces la cantidad y tipo de movimientos de la mandíbula, etc. Igual si respiras por la boca. La boca no es para respirar. La boca debe permanecer cerrada si no es para hablar, o para introducirse el alimento. Con el pezón en la boca, sea cual sea la edad del niño, la lengua se coloca en el paladar y contribuye a su crecimiento y desarrollo óptimos, fomenta la respiración nasal, la tonicidad de los músculos masticatorios, inervados por el nervio trigémino y de la articulación temporomandibular.

#### **7. *Tener caries en los dientes de leche, ¿repercute en su futura dentadura?***

Tener caries en los dientes de Leche indica un desequilibrio en el ecosistema de la boca que, si no se cambia, permanecerá en la dentadura definitiva. Los primeros molares definitivos salen sobre los 6 años, detrás de las últimas muelas de Leche. Si éstas tienen caries, las definitivas se contagiarán muy precozmente. Así nos encontramos con una elevadísima parte de la población adulta que tiene empastes, endoncias, coronas o que directamente, con menos

de 35 años, perdieron ese primer molar. Y esa muela es la que dicta el equilibrio de la boca para toda la vida. Si hay caries en una muela de Leche, significa que hay un agujerito, una pérdida de esmalte y dentina. Si la muela de lado a lado mide 7 mm, a lo mejor hemos perdido un mm por cada lado y ahora mide 5mm. Esos 2 mm de diferencia son claves para la colocación luego de la pieza definitiva que tiene que erupcionar: en el hueco de un Ford Fiesta tienes que meter un Mondeo: no cabe. Hay que subirse a la acera, invadiendo espacio de otras estructuras. Esto, entre otras cosas, explica la cantidad de niños con apiñamiento, con dientes que han salido fuera de su posición, “colmillos de Drácula” y muchas alteraciones más que son consecuencia de la falta de espacio para los dientes definitivos.

Las caries en piezas definitivas, o el que a un adulto le hayan tenido que extraer muelas por caries nos habla de que ya hubo problemas en la dentadura de Leche. Las caries en los dientes de Leche son, por tanto, la bola de cristal de la boca del adulto. Pero es algo que PODEMOS CAMBIAR, y mejor aún PREVENIR.

#### **8. En mi caso parece un tema hereditario, genético. ¿Podemos hacer algo?**

La genética solo es un factor más que tenemos que contrarrestar. Si la forma de las muelas es muy irregular, por ejemplo, estaría indicado colocar selladores para facilitar el cepillado y que los restos de comida no se queden incrustados en la muela. La forma de las muelas depende de la genética. Pero lo que nos encontramos los dentistas cuando los pacientes nos comentan en este sentido, son hábitos de vida que influyen negativamente. Tengo el caso de una familia que la madre decía que ella tenía caries, su marido tiene caries y era evidente que sus hijos habían heredado esa predisposición a la caries y por eso también tenían mal la boca. Cuando analicé sus hábitos, SIEMPRE, desde bebés, en esa familia se había comido con “refresco” de naranja. El padre pensaba que el agua “no tiene gracia” y no bebían agua con las comidas. Se heredan los malos hábitos de alimentación.