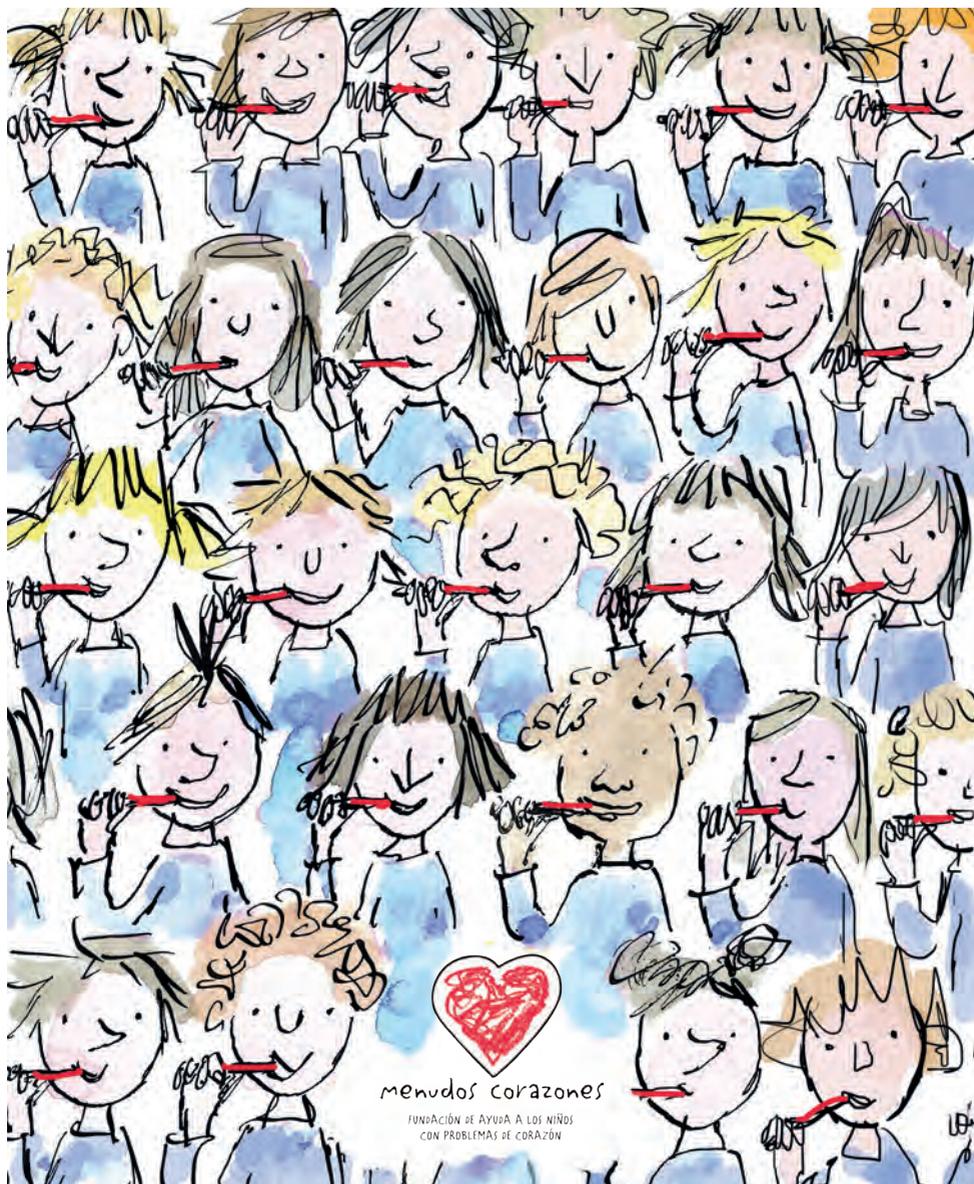


EL CUIDADO DE LOS DIENTES EN LAS CARDIOPATÍAS CONGÉNITAS



EDITA:

Fundación Menudos Corazones
c/ Valdesangil, 79 - 1º B , 28039 Madrid.
Tel. 91 373 67 46
Registro de Fundaciones Asistenciales
del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales Nº 28-1299
CIF: G83758151

TEXTOS:

Fundación Menudos Corazones

REVISIÓN DE CONTENIDOS:

Dra. Carlota de Juan Marco. Odontóloga
Dra. María José Muñoz González. Odontóloga
Dr. Enrique Maroto. Cardiólogo pediátrico

ILUSTRACIONES:

Javier Marín

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

David Marín, Javier Marín

DISTRIBUCIÓN:

Fundación Menudos Corazones

IMPRESIÓN:

Sedimás Artes Gráficas

1ª EDICIÓN: 2006

2ª EDICIÓN REVISADA:
2017, 3.000 ejemplares

DEPÓSITO LEGAL:

M-18976-2017

AGRADECIMIENTOS:

Sandra Sequeira Martín,
Mercedes Sevillano del Olmo,
Marcela Pellegrini Mochimi
Lola Gómez Herráiz



© FUNDACIÓN MENUDOS CORAZONES, [2017]. Reservados todos los derechos.

El contenido de esta obra está protegido por la Ley. No se permite la reproducción, distribución, comunicación pública o transformación, total o parcial, de esta obra, su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, o cualquier otro que pueda existir en el futuro, sin el permiso previo y por escrito de la Fundación Menudos Corazones. La infracción de los derechos existentes sobre esta obra puede ser constitutiva de un delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal).

EL CUIDADO DE LOS DIENTES

EN LAS CARDIOPATÍAS CONGÉNITAS



menudos corazones

FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS
CON PROBLEMAS DE CORAZÓN



Índice

1.	<i>La endocarditis bacteriana</i>	7
2.	<i>El desarrollo de los dientes</i>	8
3.	<i>Caries y enfermedades de las encías</i>	9
4.	<i>El cepillado</i>	10
4.1	<i>¿Con qué edad hay que empezar?</i>	10
4.2	<i>¿Cuándo lavarse los dientes?</i>	11
4.3	<i>La pasta</i>	12
4.4	<i>El paso a paso para un perfecto cepillado</i>	12
4.5	<i>El flúor</i>	18
5.	<i>La dieta</i>	19
5.1	<i>¿Por qué una dieta?</i>	19
5.2	<i>En los bebés</i>	20
5.3	<i>En los niños y los adolescentes</i>	21
5.4	<i>El azúcar en los medicamentos</i>	22
6.	<i>Visitas al dentista</i>	23
7.	<i>A tener en cuenta</i>	26
7.1	<i>Precauciones cuando se necesita tratamiento dental</i>	26
7.2	<i>Tratamiento de ortodoncia</i>	26
7.3	<i>Accidentes</i>	28
7.4	<i>Abscesos</i>	28

Mantener unos dientes sanos es siempre importante para nuestra salud, pero se convierte en algo fundamental en el caso de los niños con cardiopatías congénitas, ya que, si los gérmenes que conviven normalmente en la boca pasan a la sangre, pueden causar **endocarditis**, una infección en el corazón. **La mejor medicina es la prevención**, por eso, en esta guía ofrecemos unos sencillos consejos para mantener una boca cuidada que ayude a prevenir esta enfermedad.



1. La endocarditis bacteriana

En la boca, y alrededor de los dientes, hay un gran número de bacterias presentes. Durante cualquier tratamiento dental, especialmente en extracciones dentales, empastes o incluso si solo se van a pulir los dientes, las bacterias pueden entrar en las venas. Esto se llama **bacteriemia**. En las personas con cardiopatía, la bacteriemia puede causar una infección en el corazón llamada **endocarditis bacteriana**. Esto es la infección de las válvulas del corazón y de cualquier material protésico alojado en su interior (prótesis valvulares, marcapasos...).

La mejor manera de evitar esta infección es prevenir la enfermedad dental: un buen cuidado de tu boca, una dieta sana y visitas regulares a tu dentista son las claves de tu salud dental.

La mejor manera de evitar la endocarditis bacteriana es prevenir la enfermedad dental.



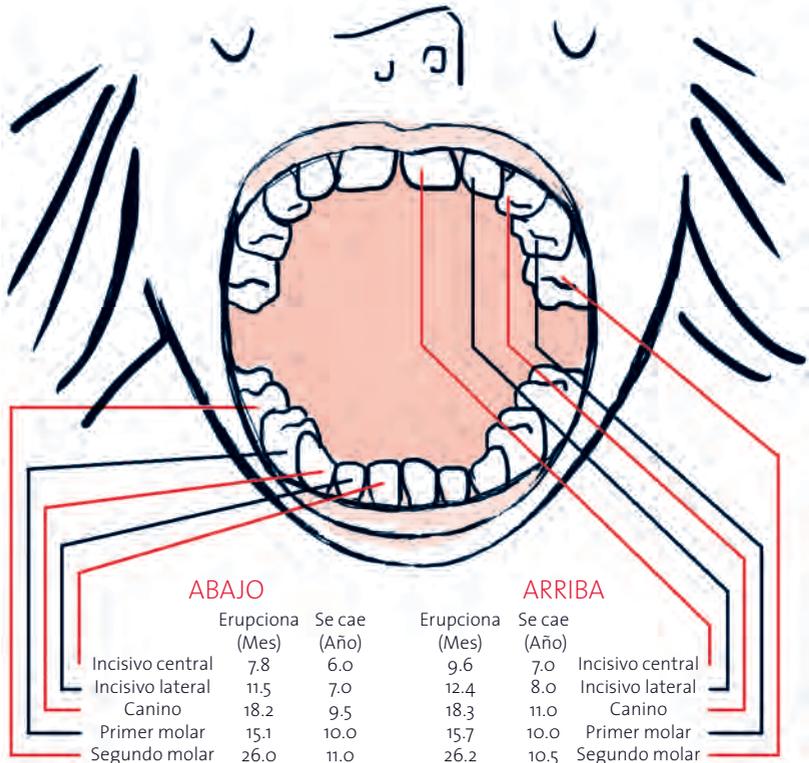
2. El desarrollo de los dientes

Los primeros dientes de los niños se llaman dientes de leche. Aparecen a partir de los 6 meses y, alrededor de los 3 años, ya están los **20 dientes de leche en la boca.**

Los dientes de leche son necesarios para masticar bien y hablar correctamente y, además, colaboran manteniendo el espacio en la boca para las siguientes piezas. Por eso es preciso cuidarlos bien.

Los dientes definitivos empiezan a formarse —calcificar— desde el momento del nacimiento y van creciendo debajo de los de leche, a los que van a sustituir. Cuando los definitivos están a punto de salir, las raíces de los de leche se disuelven gradualmente y las piezas quedan sueltas y se caen. **Cuando hayan salido todos, tendremos 32 dientes definitivos.**

Cuando hayan salido todos los dientes definitivos, tendremos 32 piezas en la boca.



3. Caries y enfermedades de las encías

La **placa bacteriana** es una película fina, incolora y pegajosa de bacterias **producida a partir de los restos de alimentos** que no han sido debidamente limpiados. En general, estos restos, que se suelen acumular en los espacios interdientales y sobre las superficies para morder de las piezas posteriores, solo se pueden quitar cepillándolos.

Las bacterias usan el azúcar para producir ácidos que dañan el esmalte de los dientes.

Si se deja la placa, puede producir caries y enfermedad periodontal (de las encías).

Las bacterias que se encuentran en la placa dental son las que causan la **bacteriemia** y los niños con enfermedades de corazón deben protegerse especialmente de ellas.

La placa dental que se queda en los dientes es la responsable de las caries y de los problemas en las encías.



4. El cepillado

4.1 ¿Con qué edad hay que empezar?

Se debe establecer una rutina para el cepillado desde temprana edad y hacer de la misma una experiencia con la que disfrutar. Además los adultos han de predicar con el ejemplo. Según los odontólogos, la primera causa del abandono de la higiene dental es la falta de disciplina que los hijos observan en sus padres.

La limpieza de la dentadura debe comenzar tan pronto como se inicie la dentición, **aproximadamente a partir de los seis meses**. Utiliza un cepillo suave para bebés, un bastoncillo de algodón o un pequeño trozo de tela limpia y frota suavemente la superficie de los dientes.

La limpieza de la dentadura debe comenzar tan pronto como aparezcan las primeras piezas.



Una vez que haya completado **la primera dentición**, entre los 20 y los 30 meses, **se podrá comprar su primer cepillo de dientes**. Debe usarse uno con cabezal pequeño, de púas suaves y redondeadas para no herir las encías, y con un mango fácil de sostener. Después de cada uso, se debe enjuagar a conciencia y dejar secar.

Hasta que los niños tienen por lo menos 7 años, no son capaces de cepillarse solos de manera correcta, por lo que **un adulto debe supervisar esta tarea**.



No olvides cepillar los dientes al menos 2 veces al día: después del desayuno y de la cena.

4.2 ¿Cuándo lavarse los dientes?

Los dientes se deben cepillar profundamente para eliminar toda la placa dental **después del desayuno y, especialmente, tras la cena** porque durante la noche los microbios aprovechan para dañarlos.

En algunos colegios, piden que los niños lleven un cepillo de dientes para que lo utilicen después de comer. Pregunta si es posible hacerlo en el de tu hijo. Si en el cole le animan y ve a sus compañeros hacerlo, también lo hará encantado y todos ganarán en salud.

4.3 La pasta

Los niños pequeños tienden a tragarse la pasta dentífrica, así que recuerda que solo es necesario utilizar una **pequeña cantidad, que no debe ser superior al tamaño de un guisante**. Además, demasiada pasta produce un exceso de espuma que impide una buena higiene.

Es conveniente que tenga flúor porque ayuda a fortalecer el diente y previene la caries.



¡Cuidado, a los niños les gusta la pasta, y muchas marcas infantiles tienen también azúcar! Consulta al dentista o al farmacéutico sobre el tipo más adecuado.

4.4 El paso a paso para un perfecto cepillado

El tiempo que debe invertirse para limpiar adecuadamente los dientes es de **2 minutos**.

Los niños deben usar un cepillo de cerdas suaves para no dañar las encías.

Paso 1:

Empieza cepillando la cara exterior de los dientes.

Realiza movimientos cortos solo de arriba abajo, desde el borde de la encía hasta el final de la pieza.



Un truco para que los peques controlen el tiempo de cepillado es usar cepillos infantiles eléctricos con alarma o relojes de arena para que sepan cuándo pasan esos 2 minutos.

Paso 2:

Continúa con la parte interior.

Frota con pequeños movimientos desde la encía hacia la punta de los dientes.

Renueva el cepillo si tiene las cerdas dobladas o abiertas porque, si están gastadas, NO cumple su función. Se recomienda cambiarlo cada 3 meses.



Paso 3:

Superficie de masticado: tanto en la parte de arriba como en la de abajo, haz movimientos horizontales de atrás hacia adelante y de delante hacia atrás.



Paso 4:

No olvides **pasar el cepillo por la lengua** para eliminar todos los microbios.



Paso 5:

Por último, acaba con un **aclarado**.



A partir de los 6 años, se recomienda utilizar una vez por semana unas **pastillas “reveladoras de placa”**, que mancharán de color la placa que no haya sido eliminada, mostrando a qué zonas de la boca no ha llegado el cepillo.



Hay que asegurarse de que la dentadura se cepilla sistemáticamente y que la superficie de todos los dientes ha quedado bien limpia.

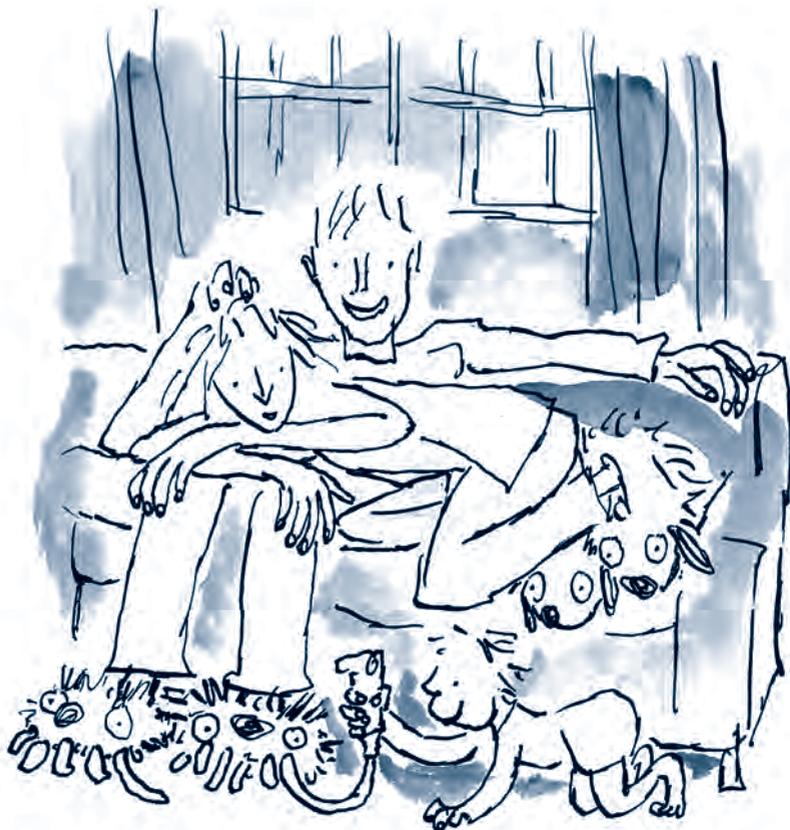
4.5 El Flúor

La capa externa de los dientes, llamada **esmalte**, es la sustancia más dura del cuerpo. El esmalte empieza a formarse durante el embarazo.

El flúor en la dieta de un niño se convierte en parte de la estructura del diente y **fortalece el esmalte**.

Es importante que la pasta contenga flúor para facilitar la prevención de la caries. En función de la edad del niño y de si sus dientes son de leche o permanentes, las marcas adaptan la cantidad de flúor que contienen. Pregunta a tu dentista qué pasta debería utilizar tu hijo. También puedes ayudar al esmalte con un enjuague que contenga flúor, 20 minutos después del cepillado.

El flúor ayuda a fortalecer el esmalte de los dientes y a dificultar la aparición de la caries.



5. La dieta

5.1 ¿Por qué una dieta?

Una buena nutrición es esencial para tener un cuerpo sano y, por tanto, para lucir una dentadura sana. Es necesario seguir una dieta equilibrada que incluya productos lácteos, carne, pescado, fruta, verduras, pan y cereales.



Fuente: Pirámide de la Alimentación Saludable – Edad Escolar. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

Es muy importante limitar la frecuencia y la cantidad de azúcar que das a tu hijo, ya que las bacterias de la saliva se unen al azúcar, formando ácidos que atacan al esmalte del diente y producen caries.

Una dieta equilibrada y limitar la frecuencia con que se toman bebidas y alimentos azucarados ayudan a tener una dentadura más sana.

5.2 En los bebés

Comienza pronto. Desde que es un bebé, ya puedes ayudarle a prevenir la caries:

- **No añadas azúcar a los biberones.**
- **Evita meter el chupete en algo dulce** antes de dárselo.
- **Ten cuidado con el abuso del biberón**, impidiendo que tu hijo lo utilice como sustituto del chupete. Si se pasa todo el día con el biberón a mano, el azúcar de la leche o de los zumos afectará a sus dientes provocando caries.
- **No dejes que se duerma con el biberón.** Los expertos consultados en esta guía recomiendan no prolongar en exceso las tomas nocturnas porque, durante el sueño, disminuye la salivación (producción de saliva), que ayuda a limpiar de forma natural los dientes, y estos quedan aún más desprotegidos.

Es importante no abusar de los dulces y, si se toman, utilizar el cepillo lo antes posible.



5.3 En los niños y los adolescentes

Muchas comidas y bebidas no tienen azúcar. Sin embargo, algunos alimentos, como jamón york, salsas, bizcochos, cereales, conservas, miel, mermeladas, fruta en almíbar, yogures de frutas, patatas fritas y la mayoría de los refrescos sí que contienen. La lista es mucho más larga.

Limita el azúcar en la leche, el café o las infusiones y no la añadas a la leche con cacao.

La indicación de que un producto no contiene edulcorantes artificiales no significa que no tenga azúcar, ya que puede tener **azúcares naturales**.

Tampoco se trata de que le quites todos los dulces a tu hijo. Lo más recomendable es dárselos solo una vez al día, después de la comida. Hay quien prefiere tener un Día Dulce a la semana en el que permitir al niño tomarlos. Otra opción es dejarlos únicamente para ocasiones especiales, como cumpleaños, eventos familiares...

Informa a quien habitualmente se relacione con el niño (abuelos, tíos, cuidadores...) de este tema, y háblalo con su tutor en el colegio.

*Limita el uso del
azúcar y no la
añadas a la leche
con cacao.*



Cuanta mayor sea la frecuencia con que se tomen alimentos y bebidas azucaradas, más ácido habrá en la boca y más daño hará.



Evita dar aperitivos entre comidas, especialmente aquellos alimentos que contienen mucha azúcar.

Algunos tentempiés que pueden ser **un buen sustituto de los productos dulces:**

- Tortitas de arroz o maíz
- Palitos crujientes
- Fruta fresca
- Verduras crudas en tiras (zanahoria, por ejemplo)
- Frutos secos
- Bebidas bajas en calorías

5.4 El azúcar en los medicamentos

Es muy importante que sepas que la mayoría de los jarabes y las medicinas contienen mucha azúcar. Si tu hijo tiene que tomarlos, conviene limpiarle cuidadosamente los dientes y enjuagarle bien la boca después de hacerlo. Infórmate en la farmacia de si existen jarabes equivalentes sin azúcar.

Diluye los jarabes de vitaminas en agua, tal como se recomienda.

6. Visitas al dentista

Es muy importante que el dentista sepa que tu hijo tiene un problema de corazón para que te recomiende las medidas preventivas necesarias.

En los niños con cardiopatías congénitas se recomienda que la primera visita se fije entre los 12 y los 24 meses del bebé.

A partir de los 2 años y medio, las visitas periódicas cada seis meses al dentista deben formar parte de su calendario natural.

Si sigues los consejos de tu dentista, tus hijos tendrán una dentadura sana toda su vida.

No te avergüences por preguntar, es importante tener las cosas claras cuando hablamos de salud, no somos profesionales de la medicina y no tenemos por qué conocer el vocabulario médico.

Es imprescindible crear una buena relación entre tu hijo y su dentista, para que acuda a la consulta sin miedo. Una vez más, la actitud de los padres es decisiva: hay que mostrarse relajado y explicarle a dónde acude y qué le van a hacer. Se recomienda pactar con el dentista que en cada visita le dé un pequeño premio si se porta bien. Por ejemplo, unos cromos o un cepillo nuevo que tú hayas comprado previamente. Puede ser una buena manera de ganarse su “amistad” y que las visitas se conviertan en algo más deseable.

Para no olvidarte de nada, llévate las preguntas apuntadas e incluso anota las respuestas para evitar dudas a posteriori.





mis visitas al dentista



el día
mi dentista me ha hecho:

el día
mi dentista me ha hecho:

próxima visita:

próxima visita:

el día
mi dentista me ha hecho:

el día
mi dentista me ha hecho:

próxima visita:

próxima visita:

el día
mi dentista

el día
mi dentista

próxima visita:

próxima visita:

el día
mi dentista

el día
mi dentista

próxima visita:

próxima visita:

el día
mi dentista

el día

próxima visita:

el día



7. A tener en cuenta

7.1 Precauciones cuando se necesita tratamiento dental

Si sospechas que puede haber un problema dental, busca consejo médico con antelación por si es preciso concertar citas.

Ante cualquier procedimiento dental que pueda tener sangrado, la persona con cardiopatía deberá tomar profilaxis antibiótica, es decir, ingerir un antibiótico para prevenir infecciones o controlarlas.

Es muy importante que tu dentista conozca la cardiopatía de tu hijo para que pueda ayudarte a evitar una infección que afecte a su corazón.

7.2 Tratamiento de ortodoncia

El chupete es una excelente fórmula de consuelo y, mientras **su uso no se prolongue más allá de los 3 años**, no hay riesgo de que se originen malformaciones dentarias.

Muchos niños necesitan tratamiento para corregir la dentadura definitiva y deben recurrir a un ortodontista. La edad recomendada para ello es alrededor de los once años. Normalmente esto será necesario cuando la mayoría de los dientes definitivos hayan salido, pero debes seguir el consejo de tu dentista por si es preciso algún tratamiento anterior.





Si tu hijo necesita tratamiento de ortodoncia y acude a un especialista para recibirlo, **es importante mantener visitas periódicas con el dentista que le trate.** El ortodontista solo se ocupa de la ortodoncia, pero NO se ocupará de los chequeos rutinarios.

Durante el tratamiento de ortodoncia, cuando se lleva aparato, hay que tener un **cuidado especial con la limpieza para mantener impecables tanto los dientes como el aparato** y evitar así el riesgo de caries y la enfermedad periodontal (de las encías).

Recuerda: hay que limpiar bien tanto los dientes como el aparato.



7.3 Accidentes

Las heridas en la boca y en los dientes son bastante frecuentes en los niños, pero por lo general son de poca importancia y no requieren tratamiento.

En cualquier caso, es conveniente, si tu hijo tiene un problema de corazón, que consultes con tu dentista si la dentadura resulta dañada, aunque pienses que no sea necesario tratamiento alguno.

En el caso de daños más serios, se debe buscar tratamiento médico inmediatamente.

Si en un accidente la dentadura resulta dañada, es mejor que consultes a tu dentista. Si tienes acumulación de pus en un diente, es importante que consultes a tu dentista.



7.4 Abscesos

Ocasionalmente se puede desarrollar **un absceso**, es decir, una **acumulación de pus**, en un diente que ha sido empastado o que ha sido dañado en un accidente. Esto puede producir una pequeña herida en la encía que normalmente es bastante pequeña y no causa mucho dolor. Es importante buscar tratamiento médico por parte de un dentista si esto ocurre.



Paso 1:

Empieza cepillando la cara exterior de los dientes.

Realiza movimientos cortos solo de arriba abajo, desde el borde de la encía hasta el final de la pieza.



Paso 2:

Continúa con la parte interior.

Frota con pequeños movimientos desde la encía hacia la punta de los dientes.



Paso 3:

Superficie de masticado: tanto en la parte de arriba como en la de abajo, haz movimientos horizontales de atrás hacia adelante y de delante hacia atrás.



Paso 4:

No olvides **pasar el cepillo por la lengua** para eliminar todos los microbios.



Paso 5:

Por último, acaba con un **aclarado.**





menudos corazones

FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS
CON PROBLEMAS DE CORAZÓN

FUNDACIÓN MENUDOS CORAZONES

En la Fundación Menudos Corazones acompañamos y apoyamos a niños y jóvenes con cardiopatías congénitas y a sus familias en nuestros centros de atención, durante sus ingresos en los hospitales y también en las dificultades que se les presentan en la vida cotidiana.

- Alojamiento a familias de niños hospitalizados.
- Apoyo psicológico y emocional
- Juego, manualidades y música como terapia con los niños hospitalizados
- Actividades y acompañamiento en la espera de consultas y revisiones
- Campamentos de integración para niños y adolescentes
- Actividades formativas y de ocio para jóvenes
- Apoyo a padres en duelo
- Servicio de orientación e información

OTRAS PUBLICACIONES de Menudos Corazones

PARA PADRES:

Los medicamentos en las cardiopatías congénitas

La vuelta a casa tras la cirugía cardiaca infantil

Ideas para perder el miedo a las agujas

Primeros momentos tras la pérdida de un hijo

Volver a vivir tras la pérdida de un hijo

La pareja tras la pérdida de un hijo

PARA MAESTROS Y PROFESORES:

Tengo un niño con una cardiopatía en el aula

PARA NIÑOS CON CARDIOPATÍAS DE ENTRE 2 Y 8 AÑOS:

Mi libro

PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES CON CARDIOPATÍAS:

Contigo en el hospital

La muestra del valor

Miguel, cuando el corazón crece

Curso nuevo, vida nueva

Héroes de corazón

Es mucha y muy necesaria la ayuda que desde Menudos Corazones ofrecemos, pero con tu apoyo podemos dar mucho más.

Entra en
www.menudoscrazones.org
o llama al 91 3736746

¡HAZTE SOCIO!

La Vota

Nos encontrarás en nuestros centros:

C/ Doctor Castelo, 49 -1º
28009 Madrid · España
Pº del Doctor Vallejo Nájera, s/n, esquina C/ Ercilla, 41,
28005 Madrid · España
Teléfonos: 91 3736746 - 91 3866122
informacion@menudoscrazones.org
www.menudoscrazones.org

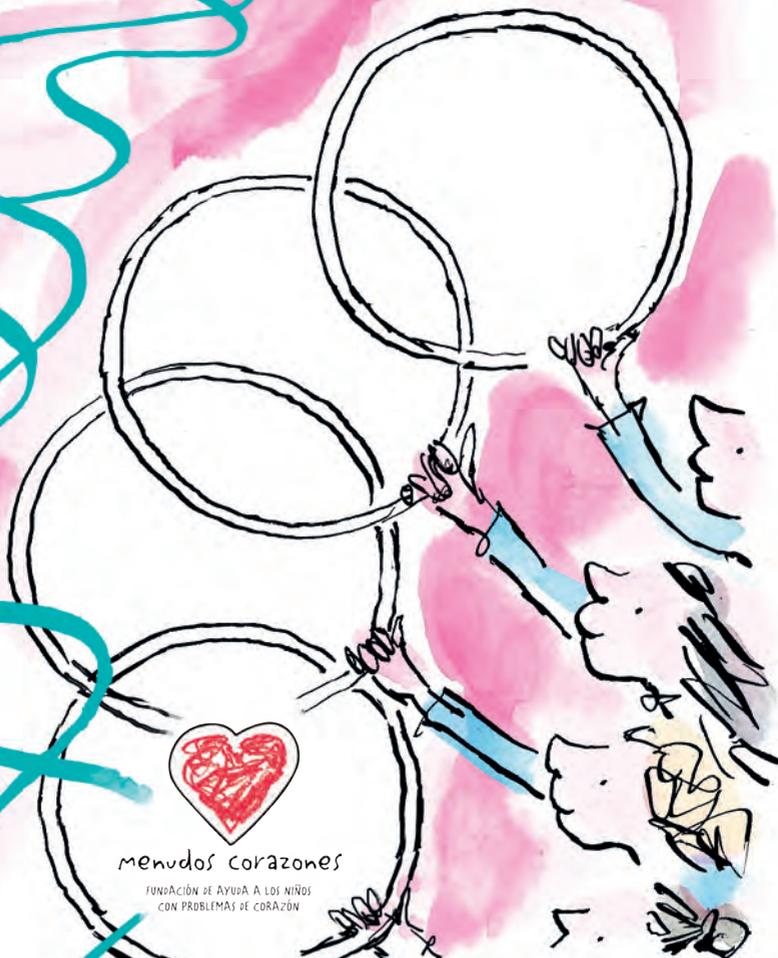


COLABORA:



Edwards

**EDWARDS
LIFESCIENCES**
FOUNDATION



menudos corazones

FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS
CON PROBLEMAS DE CORAZÓN