Meriendas saludables: prevención de la caries en los dientes de leche

Tiempo estimado de lectura: 5 min
Autor: **Xanela Aberta á Familia**

El cuidado de los dientes, de la lengua y de las encías mediante un **cepillado regular con pasta dental fluorada y el control de la ingesta de azúcar libre**, hace que los niños tengan una boca sana. Una buena salud bucodental permite realizar funciones básicas como comer, hablar o respirar y facilita la interacción social, mejorando el estado de ánimo y la autoconfianza derivada de la estética dental.

Una higiene oral inadecuada provoca enfermedades bucodentales como la caries o la gingivitis, pero también facilita la multiplicación de bacterias que pasan directamente al torrente sanguíneo, pudiendo provocar o agravar enfermedades cardiovasculares, pulmonares, diabetes o mismo el cáncer.

La caries dental es la enfermedad crónica mas prevalente en la edad preescolar. El 40% de los niños de 5 años presentan cavidades en los dientes a consecuencia de la llamada **"caries de la primera infancia"**, pese a ser una **enfermedad prevenible**. Un niño con caries en sus dientes de leche será, si no se modifica su estilo de vida, un niño con caries en sus dientes definitivos y, en el futuro, un adulto con múltiples tratamientos dentales, con las consecuencias físicas, psicológicas, emocionales y económicas que esto implica.

La caries provoca la destrucción gradual de los tejidos dentarios (esmalte y dentina). Las bacterias presentes en la boca, al mezclarse con los alimentos que contienen azúcar, secretan ácidos que al estar en contacto con la saliva fuerza el descenso del PH en medio oral, obligando así a la disolución de los minerales presentes en las piezas dentales (calcio y fosfatos). Si esto ocurre de manera puntual, los propios mecanismos de defensa de la saliva son capaces de reponer la pérdida de minerales. Sin embargo, si se mantiene una ingesta constante de alimentos ricos en azúcares, las barreras generadas por la saliva no serán suficientes para evitar la caries. Por esto, se **desaconsejan de manera especial los azúcares entre comidas**, y de ahí la importancia de incorporar meriendas saludables en la escuela.

Con el objetivo de aprender a identificar y reducir los azúcares ocultos de los productos más consumidos por la población infantil, la odontóloga Lucía Fernández Ascariz y la higienista dental Mónica Montoto Vázquez de la Unidad de Salud Bucodental del Centro de Salud de A Estrada, se reunieron con todos los representantes de los centros escolares del ayuntamiento para abordar la organización de las meriendas que lleva el alumnado a la escuela para los recreos de la mañana. De esta reunión surgieron las charlas **"Prevención de la caries en dientes de leche"** impartidas en las escuelas del ayuntamiento por la higienista dental Mónica Montoto Vázquez, con la colaboración de la nutricionista Paula Marino a lo largo del año 2024. A ellas asistieron tanto el profesorado como los/as familiares. De este modo, se contribuye a establecer el llamado ***Fogar dental*** que resulta de la interacción entre los padres, madres, profesionales sanitarios y todos los ambientes que rodean al alumnado dentro de los cuales están las escuelas. Tal y como recomienda la Sociedad Española de Odontopediatría "Crear el ***Fogar dental*** en las edades tempranas supone una oportunidad para generar hábitos y rutinas saludables que reducirán el riesgo y la exposición a desarrollar patologías dentales durante toda la vida".

Los centros participantes fueron los siguientes:

- CEIP O Foxo el 14 de mayo a las 18:00h
- CEIP de Figueiroa el 5 de junio a las 16:30h
- CEIP Manuel Villar Paramá el 17 de septiembre a las 17:00h
- CEIP Plurilingüe de Oca el 6 septiembre a las 12:00h
- CPR Plurilingüe Nosa Señora de Lourdes el 18 junio a las 16:30h
- CEIP Cabada Vázquez de Codeseda. Dos charlas: La primera el 5 de septiembre a las 12:00 para el grupo de infantil y la segunda para todos los alumnos, pades y madre de todo el centro escolar el 17 de septiembre a las 18:00 h
- CEIP Pérez Viondi (pendiente)