Merendas saudables: prevención da carie nos dentes de leite

Tempo estimado de lectura: 5 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



O coidado dos dentes, da lingua e das encías mediante un **cepillado regular con pasta dental fluorada e o control da inxesta de azucre libre**, fai que os nenos teñan unha boca sa. Unha boa saúde bucodental permite realizar funcións básicas como comer, falar ou respirar e facilita a interacción social, mellorando o estado de ánimo e a autoconfianza derivada da estética dental.

Unha hixene oral inadecuada provoca enfermidades bucodentais como a carie ou a xinxivite, pero tamén facilita a multiplicación de bacterias que pasan directamente ao torrente sanguíneo, podendo provocar ou agravar enfermidades cardiovasculares, pulmonares, diabetes ou mesmo o cancro.

A carie dental é a enfermidade crónica mais prevalente na idade preescolar. O 40% dos nenos de 5 anos presentan cavidades nos dentes como consecuencia da chamada "**carie da primeira infancia"**, pese a ser unha **enfermidade prevenible**. Un neno con carie nos seus dentes de leite será, se non se modifica o seu estilo de vida, un neno con carie nos seus dentes definitivos e, no futuro, un adulto con múltiples tratamentos dentais, coas consecuencias físicas, psicolóxicas, emocionais e económicas que isto implica.

A carie provoca a destrución gradual dos tecidos dentarios (esmalte e dentina). As bacterias presentes na boca, o mesturarse cos alimentos que conteñen azucre, segregan ácidos que ao estar en contacto coa saliva forza o descenso do PH no medio oral, obrigando así á disolución dos minerais presentes nas pezas dentais (calcio e fosfatos). Se isto ocorre de maneira puntual, os propios mecanismos de defensa da saliva son capaces de repoñer a perda de minerais. Sen embargo, se se mantén unha inxesta constante de alimentos ricos en azucres, as barreiras xeradas pola saliva non serán suficientes para evitar a carie. Por isto, **desaconséllanse de**

maneira especial os azucres entre comidas, e de aí a importancia de incorporar merendas saudables na escola.

Co obxectivo de aprender a identificar e reducir os azucres ocultos dos produtos máis consumidos pola poboación infantil, a odontóloga Lucía Fernández Ascariz e a hixienista dental Mónica Montoto Vázquez da Unidade de Saude Bucodental do Centro de Saude de A Estrada, reuníronse con todos os representantes dos centros escolares do concello para abordar a organización dos tacos que leva a rapazada á escola para os recreos da mañá. Desta reunión xurdiron as charlas **"Prevención da carie en dentes de leite"** impartidas nas escolas do concello pola hixienista dental Mónica Montoto Vázquez, coa colaboración da nutricionista Paula Mariño ao longo do ano 2024. A elas asistiron tanto o profesorado como os/as familiares. Deste xeito, contribúese a establecer o chamado **Fogar dental** que resulta da interacción entre os pais, nais, profesionais sanitarios e todos os ambientes que rodean á rapazada dentro dos cales están as escolas. Tal e como recomenda a Sociedade Española de Odontopediatría "Crear o Fogar dental nas idades temperás supón unha oportunidade para xerar hábitos e rutinas saudables que reducirán o risco e a exposición a desarrollar patoloxías dentais durante toda a vida".

Os centros participantes foron os seguintes:

- CEIP O Foxo o 14 de Maio ás 18:00h
- CEIP de Figueiroa o 5 de Xunio ás 16:30h
- CEIP Manuel Villar Paramá o 17 Setembro ás 17:00h
- CEIP Plurilingüe de Oca o 6 Setembro ás 12:00h
- CPR Plurilingüe Nosa Señora de Lourdes o 18 Xunio ás 16:30h
- CEIP Cabada Vázquez de Codeseda. Dúas charlas: A primeira o 5 de setembro ás 12:00 para o grupo de infantil e a segunda para tódolos alumnos, pais e nais de todo o centro escolar o 17 setembro ás 18:00 h.
- CEIP Pérez Viondi (aínda pendente)

