

2.4. Dolor dental agudo. Caries. Higiene de la boca

El **dolor dental agudo** en un diente o cerca de este suele estar producido por caries o por un flemón dental. En raras ocasiones, los problemas en los oídos, la mandíbula o la sinusitis, se pueden sentir como dolor en los dientes.

La **caries** es una de las enfermedades más frecuentes. Afecta tanto a niños como a adultos y destruye el propio diente y sus estructuras.

El exceso de azúcares en la dieta alimenta y facilita el crecimiento de las **bacterias de la boca**, que se pegan a los dientes formando la **placa dental**. Esta placa favorece la aparición de caries, la destrucción de los dientes y las enfermedades de las encías. Inicialmente, la caries produce solo cambios en el color del esmalte. Cuando la lesión avanza se produce un orificio en el diente. Este puede provocar un flemón en las encías y dolor local, sobre todo después de comer dulces o tomar bebidas o alimentos fríos o calientes.

¿Qué puede hacer?

Puede aliviar el dolor mientras espera la cita con su médico o dentista tomando **paracetamol** a la dosis que habitualmente le aconseja su médico. La aspirina puede producir dolor de estómago y otros problemas.

PREVENCIÓN DE LA CARIES

- **Cepille todas las caras de los dientes** con movimientos circulares y cortos después de cada comida, no en sentido horizontal. **Durante 2-3 minutos**. Cepille también las **encías**, con el objetivo de eliminar la placa bacteriana. Utilice pasta dental con flúor. El cepillo debe estar en buen estado. Valore cambiarlo cada tres meses. Elija los que tengan cerdas artificiales, dureza media y puntas redondeadas.
- **Use el hilo dental** para sacar las partículas de comida de entre los dientes. Introduzca el hilo suavemente para no dañar las encías. Hágalo una vez al día antes de acostarse.
- **La fluoración** es la medida más eficaz en la lucha contra las caries. Existen muchas formas de administrar el flúor a los niños. Consulte con su pediatra.
- **Cepillado en lactantes y niños**. Debe iniciarse tan pronto como aparezcan los primeros dientes. Use un cepillo para niños. Supervísele hasta que sea mayor (6 años).
- **Disminuya los azúcares de la dieta**. No deje que el niño se quede dormido con el biberón en la boca. No endulce chupetes con miel o con azúcar. Evite los refrescos edulcorados y efervescentes, y los zumos industriales. Promueva el agua y la leche como bebidas para los niños.
- Evite tomar alimentos que se peguen a los dientes (chicles, caramelos blandos).
- Consuma **alimentos crudos ricos en fibra** (manzana, zanahorias).

- **No fume**. El tabaco puede causar problemas en las encías y cáncer en la boca.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene un dolor fuerte o de más de 2-3 días de duración.
- Si tiene fiebre, dolor de oído o dolor al tener la boca muy abierta.
- Consulte al dentista todos los años. Puede llevar a su hijo cuanto tenga dientes de leche.
- Consulte con su pediatra la mejor forma de administración del flúor a su hijo.

¿Dónde conseguir más información?

- www.aepap.org/familia/caries.htm
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/staying-healthy/healthy-living/mouth-and-teeth-how-to-keep-them-healthy.html>
- www.nidcr.nih.gov/NR/rdonlyres/E814DF4C-8809-47A0-9A91-9512D839A776/o/Sealants_Sp.pdf

