

EVITAR LES CÀRIES DENTALS DES DE PETITS

7 setembre, 2018



Les càries són zones danyades de forma permanent en la superfície de les dents que es converteixen en petites obertures o orificis. Les càries es produeixen a causa d'una combinació de factors, com bacteries a la boca, ingesta freqüent de refrigeris, begudes ensucrades i neteja dental deficient.

Les càries dentals són un dels problemes de salut més freqüents a tot el món. Apareixen amb especial freqüència en els nens, adolescents i adults grans. Però, totes les persones que tenen dents poden tenir càries, fins i tot els nadons.

Si no es tracten, les càries poden estendre's i afectar capes més profundes de les dents. Poden provocar dolor de queixal intens, infeccions i pèrdua de les dents. Les millors mesures de protecció contra les càries dentals són les consultes regulars al dentista i els bons hàbits de raspallat i ús de fil dental.

Síntomes

Els signes i símptomes de les càries varien, segons la mida i la ubicació. Quan es comencen a formar càries, és possible que no tinguis cap símptoma. A mesura que les càries augmentin de mida, aquesta pot provocar signes i símptomes, com les següents:

- Mal de queixal, dolor sobtat o dolor que es produeix sense causa aparent.
- Sensibilitat a les dents.
- Dolor lleu a agut quan menges o beus alguna cosa dolça,

- calenta o freda.
- Forats visibles a les dents.
- Tacat marró, negre o blanc en qualsevol superfície d'una dent.
- Dolor al mossegar.

El moment de consultar amb el dentista

És possible que no notis que s'està formant una càries. Per això, és important fer-se controls dentals i neteges regulars, fins i tot quan la teva boca estigui sana. Però, consulta amb el dentista el més aviat possible si sents mal de queixal o dolor a la boca.

Causes

Les càries dentals són un procés que apareix amb el temps. Així és com es formen les càries dentals.

- **Formació de placa:** La placa dental és una pel·lícula transparent enganxosa que recobreix les dents. Es genera per menjar molts sucres i midons i no rentar-se les dents. Quan els sucres i els midons no es renten dels dents, les bacteries ràpidament comencen a alimentar-se d'ells i a formar placa. La placa que roman en les dents pot endurir-se sota de la línia de la geniva o per damunt d'ella i transformar-se en tosca. La tosca dificulta l'eliminació de la placa i crea una protecció per les bacteries.
- **Atacs de la placa:** Els àcids de la placa eliminen els minerals de l'esmalt extern i dur de les dents. Aquesta erosió provoca obertures u orificis diminuts a l'esmalt, la primera etapa de les càries. Una vegada que es desgasten les parts de l'esmalt, les bacteries i àcid arriben a la següent capa de les dents, denominada "dentina". Aquesta capa és més tova que l'esmalt i menys resistent a l'àcid. La dentina té petits tubs que es comuniquen directament amb el nervi de la dent i

provoquen sensibilitat.

- **La destrucció continua:** A mesura que es formen les càries dentals, els bacteris i l'àcid continuen la seva marxa a través de les dents, traslladant-se després al material interior de la dent (polpa) que compta nervis i besaments sanguinis. La polpa s'inflama i irrita a causa dels bacteris. Donat que no hi ha espai per que la inflamació s'expandeixi a l'interior d'una dent, el nervi s'oprimeix, provocant el dolor. La molèstia fins i tot es pot estendre fora de l'arrel de la dent, cap a l'os.

Factors de risc

Totes les persones que tenen dents estan en risc de tenir càries, malgrat que els següents factors podrien augmentar les possibilitats.

- **Ubicació de la dent:** Les càries quasi sempre apareixen en les dents de darrera (molars i premolars). Aquests dents tenen molts solcs, forats, esquerdes i varies arrels que poden acumular partícules d'aliments. Com a resultat, és més difícil mantenir-los nets en comparació amb les dents davanteres, que són més llisos i fàcils d'assolir.
- **Alguns aliments o begudes:** Els aliments que s'adhereixen a les dents durant molt de temps, com la llet, el gelat, la mel, el sucre, begudes gasoses, els fruits secs, el pastis, les galetes, els caramels durs, les pastilles de menta, els cereals secs i les patates fregides, tenen majors probabilitats de causar càries que els que s'eliminen fàcilment mitjançant la saliva.
- **Menjar o beure amb freqüència:** Al menjar refrigeris o consumir begudes ensucrades constantment, aportes als bacteris de la boca més aliment per produir els àcids que ataquen a les dents i els desgasten. A més a més, beure soda i altres begudes àcides durant el dia ajuda a crear una capa d'àcid continua sobre les dents.

- **Alimentació dels nadons abans d'anar-se'n a dormir:** Quan els nadons prenen biberons amb llet, llet maternitzada, suc o altres líquids amb sucre abans de dormir, aquestes begudes romanen en les dents durant hores mentre els nadons dormen, el que alimenta als bacteris que causen càries. Aquest dany s'anomena "càries del biberó". Un dany similar pot produir-se quan els nens petits caminen d'un costat a altre mentre beuen aquestes begudes d'un got amb filtre.
- **Raspall inadequat:** Si no et rentes les dents poc temps després de dinar o beure, la placa es forma ràpidament i poden començar a aparèixer les primeres fases de càries.
- **Falta de fluor:** El fluor, un mineral que es produeix de forma natural, ajuda a prevenir les càries i fins i tot pot revertir les primeres fases del dany dental. Degut als seus beneficis per les dents, el fluor s'afegeix a molts subministres d'aigua. També és un component freqüent de la pasta de dents i de les rentades bucals. Però, l'aigua embotellada, per regla general, no compta fluor.
- **Edat:** Les càries solen començar i a ser freqüents entre els nens petits i adolescents. Els adults majors també corren un major risc de tenir-les. Amb el temps, és possible que les dents es desgastin i les genives es retreguin, el que fa a les dents més vulnerables al deteriorament de les arrels dentals. Els adults majors poden prendre medicaments que redueixen la salivació, el que augmenta el risc de que es formin càries.
- **Sequedat de boca:** La sequedat de boca és causada per la falta de saliva, que ajuda a prevenir les càries a l'eliminar els aliments i la placa de les dents. Les substàncies que contenen la saliva també ajuden a contrarestar l'àcid produït pels bacteris. Alguns medicaments, algunes malalties, la radiació al cap o al coll i certs medicaments de quimioteràpia poden augmentar el risc de tenir càries ja que disminueixen la producció de saliva.

- **Empastaments desgastats o dispositius dentals:** Amb els anys, els empastaments poden delitar-se, començar a trencar-se o formar vores rugoses. Això permet que la placa s'acumuli més fàcilment i dificulta que es remogui. Els dispositius dentals poden desajustar-se, la qual cosa permet que comencin a formar-se càries sota d'ells.
- **Cremor d'estómac:** La cremor d'estómac o la malaltia per reflux gastroesofàgic poden fer que l'àcid estomacal pugi fins la boca (reflux), el que provoca el desgast de l'esmalt i causa un dany important a les dents. Això exposa una major part de la dentina als atacs dels bacteris i creen càries. El teu dentista pot recomanar-te que consultis amb el metge per veure si el reflux gàstric és la causa de la pèrdua de l'esmalt.
- **Trastorns de l'alimentació:** L'anorèxia i la bulímia poden provocar erosió dental i càries importants. L'àcid estomacal dels vòmits reiterats cobreixen les dents i comencen a dissoldre l'esmalt. Els trastorns de l'alimentació també poden interferir en la producció de saliva.

Complicacions

Les càries dentals són tan freqüents que és possible que no els donis importància. És possible que pensis que no importa si els nens tenen càries en les dents de llet. Però. Les càries dentals poden tenir complicacions greus i duradores, fins i tot per aquells nens que encara no tenen les dents permanents. Complicacions:

- Dolor.
- Abscés dental.
- Inflamació o pus al voltant d'una dent.
- Dents trencats o danyats.
- Problemes per mastegar.
- Canvis de posició de les dents després d'haver perdut una dent.

Prevenció

La bona higiene bucal pot ajudar-te a prevenir les càries dentals. A continuació, t'ofereixo alguns consells per ajudar a prevenir les càries:

- **Raspalla't amb un dentífric amb fluor després de dinar o beure.** Raspalla't les dents com a mínim dues vegades al dia i idealment després de cada dinar, amb un dentífric que contingui fluor. Utilitza fil dental o un netejador interdental per rentar entre les dents.
- **Esbandeix-te la boca.** Si el dentista creu que tens el risc de tenir càries és possible que et recomani que utilitzis un líquid bucal amb fluor.
- **Consulta al teu dentista regularment.** Fes-te neteges dentals professionals i exàmens bucals regulars, aquests poden ajudar-te a prevenir problemes o detectar-los de forma precoç. El dentista pot recomanar un cronograma que sigui adequat per a tu.
- **Considera l'ús de segelladors dentals.** Un segellador és un recobriment plàstic de protecció que s'aplica a la superfície de masticació de les dents posteriors. Segella els solcs i les esquerdes que tendeixen a acumular aliments, el que protegirà l'esmalt de les dents de la placa i l'àcid.
- **Beu una mica d'aigua de l'aixeta.** La majoria de les xarxes públiques d'aigua contenen fluor, que pot ajudar a disminuir les càries dentals de forma significativa. Si solament beus aigua embotellada que no compte fluor, et perdràs els beneficis del fluor.
- **Evita menjar o beure amb freqüència.** Quan menges o prens begudes que no són aigua, ajudes a que els bacteris de la boca produeixin àcids que poden destruir l'esmalt de les dents. Si menges o beus al llarg del dia, les dents estan en atac constant.
- **Consumeix aliments saludables per les dents.** Alguns aliments i begudes són millors per a les dents. Evita

els aliments que puguin quedar atrapats als solcs i forats de les dents durant períodes perllongats o raspalla't poc abans de menjar-los. Però, els aliments com a fruites o vegetals frescos augmenten el flux de saliva; i el cafè, el te sense ensucrar i la goma de mastegar sense sucre ajuden a rentar les partícules dels aliments.

- **Considera tractaments amb fluor.** El dentista pot recomanar tractaments amb fluor periòdics, especialment si no obtens fluor a través d'aigua fluorada i altres fonts. També et pot recomanar cubetes a mesura que es col·loquen sobre les dents per l'aplicació de fluor receptat si tens un risc elevat de tenir càries dentals.
- **Pregunta sobre tractaments antibiòtics.** Si ets especialment vulnerable a contraure càries dentals a causa d'una afecció, per exemple, el dentista pot recomanar líquids bucals antibiòtics especials o altres tractaments per ajudar a disminuir els bacteris perjudicials en la boca.