

Relación nutricional y salud oral en niños de la Escuela de Piedades de Santa Ana

María Fernanda Umaña Zamora, Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología, Diciembre 2014

Resumen: La salud oral y la dieta cariogénica van de la mano en la actualidad, se relacionan con la caries dental y las consecuencias que esta tiene en los niños. El objetivo de esta investigación es analizar los hábitos alimenticios y de higiene oral que tienen los niños de la escuela Ezequiel Morales Aguilar. Se realiza un estudio cuantitativo donde se encuestaron a 40 padres de familia. Preguntas claras y específicas, donde se expresan si los niños usan la pasta adecuada, el cepillo adecuado y la higiene oral que ellos tienen. Se obtuvieron resultados, los cuales son un poco preocupantes para estos niños ya que no se cepillan los dientes las veces necesarias y la dieta cariogénica es muy alta en sus meriendas escolares. Una recomendación muy importante es disminuir la dieta cariogénica y mejorar la higiene oral tanto en las veces que se cepillan diariamente los niños y con los cepillos de dientes y pastas que sean adecuados para su edad.

Palabras claves: Dieta cariogénica, salud oral, caries

Abstract: The oral health and cariogenic diet presently go hand in hand, and relate to dental caries and the consequences this has on children. The objective of this study is to analyze food and oral hygiene habits that children have the Ezequiel Morales Aguilar School. A quantitative study of 40 parents surveyed was performed. Clear and specific questions were asked if children use the right toothpaste, proper brushing techniques and oral hygiene. Results obtained were troublesome because children do not brush their teeth as often as needed and have a very high cariogenic diet in their school lunches. A very important recommendation is to reduce the cariogenic diet and improve oral hygiene, increasing tooth brushing, as well as using age appropriate toothbrushes and toothpaste.

Key words: Cariogenic diet, oral health, tooth decay.

Introducción

La nutrición de los niños es vital para su crecimiento sano y esto conlleva que los alimentos que ellos ingieran sean saludables para poder evitar todo tipo de enfermedades y en este caso para su boca. Una buena nutrición combinada con buenas técnicas de higiene nos ayuda a evitar la caries dental, que es una enfermedad que afecta los dientes sin importar la edad del individuo. Las buenas técnicas de higiene oral son de vital importancia para que los dientes niños estén sanos, para que no presenten molestias desde pequeños y tengan que visitar al dentista cuando tengan mucho dolor o alguna molestia.

La nutrición es la necesidad que requiere nuestro organismo, para mantener una vida sana plena y equilibrada, lo que son elementos fundamentales para la “buena salud”. Por lo tanto, en un niño deben mantenerse los índices de nutrición plenos para que no se muestren diferentes tipos de alteraciones tanto corporales como orales. Por lo tanto, una buena nutrición en un individuo permite reforzar el sistema inmunitario, evitar las enfermedades, por lo tanto, tener una buena salud (OMS, 2014).

El objetivo de esta investigación es analizar los hábitos alimenticios y de higiene oral que tienen los niños de la escuela Ezequiel Morales Aguilar.

Revisión bibliográfica

La nutrición es un fenómeno peculiar y activo de los seres vivos en su constante proceso de intercambio con el medio ambiente. Incluye: la ingestión de alimentos, la liberación de energía, la eliminación de desechos y todos los procesos de síntesis esenciales para el desarrollo normal de las funciones vitales. El proceso nutritivo comienza con la concepción misma. El recambio materno fetal de nutrientes y energía, constituye la garantía fundamental de un crecimiento y desarrollo normal en la etapa prenatal, y un buen punto de partida para el recién nacido en la etapa posnatal (Quiñones et al. , 2004).

El desarrollo de un niño es un fenómeno biológico que consiste en un aumento de la masa corporal y en un proceso morfológico de maduración, el cual consiste en generar al individuo mecanismos de defensa, este proceso puede generar factores positivos como negativos, los factores ambientales son los principales factores en estos se encuentra el factor de la nutrición, que se inicia por medio de la nutrición materna y a lo largo de toda la infancia, se genera un aporte adecuado de nutrientes que proporcionan la potencialidad genética en el crecimiento y el desarrollo (Campos et al. , 2011).

El crecimiento de un niño se define desde el momento en el que la madre se entera de su estado de embarazo, durante los primeros cinco meses se definen etapas donde se deben considerar las diferentes necesidades y nutrientes que necesite el niño, estas son de gran importancia, ya que el crecimiento es mayor, por lo tanto necesitan tener un aumento y acumulación de factores, por lo que la energía, proteínas y nutrientes son mayores en esta etapa. En el primer año del individuo, el porcentaje de necesidades aumenta en el cambio de la dieta del individuo, por lo que la nutrición realiza un papel de alta importancia, donde la ingesta de energía, proteínas y nutrientes aumenta, pero relacionado con una dieta sana y balanceada (Campos et al. , 2011).

La mayoría de los niños tienen 20 dientes de leche que comienzan a salir a los 6 meses de edad y continúan saliendo hasta los 2 años de edad. Los dientes de leche son esenciales para una buena nutrición, el desarrollo de lenguaje, la autoestima y son los marcadores de posición para los dientes permanentes. Los adultos normalmente tienen 32 dientes permanentes que salen desde los 6 hasta los 21 años de edad (Boyer, 2007).

El desarrollo correcto de la erupción dental debe de partir del conocimiento de que pueden tenerse diferentes tipos de alteraciones dentales, donde la nutrición se ve relacionada con las alteraciones de la dentición temporal, dentición mixta y permanente. La erupción dental puede verse afectada en simetría, de las arcadas y hemiarcadas. Puede tenerse diferentes tipos de alteraciones en los cuales vemos

relación dientes supernumerarios, restos radiculares, alteraciones morfológicas, quistes, odontomas, caries, abrasiones, pérdidas dentales (Varela, 2005).

La lactancia materna es el inicio de una adaptación del recién nacido a generar una alimentación ideal, contribuyendo a una excelente contribución del tubo digestivo, el metabolismo y la función renal. A partir del sexto mes, se inicia la alimentación complementaria proporcionando diferentes volúmenes de alimentos, vitaminas, carbohidratos, se inicia un cambio donde el niño va alcanzando una madurez renal y del sistema nervioso, los cuales estos factores enseñan al niño a masticar y deglutir, se inicia una experimentación de colores, sabores en forma progresiva (Campos et al. , 2011).

Las propiedades de los alimentos que modifican su potencial cariogénico son múltiples: textura, consistencia, propiedades acidogénicas, efecto protector de ciertos componentes, efecto sobre la colonización bacteriana, y cantidad y composición glucídicas. El azúcar es una forma de hidrato de carbono fermentable, iniciándose su digestión en la cavidad bucal a través de la amilasa. Puede ser de tipo intracelular, integrado en la estructura celular de alimentos como las frutas y los vegetales, y de tipo extracelular, que se caracteriza por poseer calorías que promueven energía desprovista de cualquier valor nutritivo.

El grado de cariogenicidad de los almidones depende de varios factores. Los alimentos que contienen almidón, tales como el arroz, patatas y pan, tienen un bajo potencial cariogénico. Sin embargo, estos alimentos cuando son cocidos e ingeridos con gran frecuencia pueden favorecer al desarrollo de caries dental. La adición de azúcar a estos alimentos aumenta su cariogenicidad, volviéndose semejantes a los alimentos que únicamente contienen sacarosa (Duque, 2003).

En la actualidad se conoce que las condiciones de salud general pueden constituir un factor de riesgo de enfermedad bucal. También una infección localizada en la boca o su tratamiento, pueden generar riesgos para la salud. En nuestro país, antes era muy común que en todas las escuelas y colegios vendieran gran cantidad de alimentos con alto contenido cariogénico. Pero gracias al Ministerio

de salud se prohibió la venta de este tipo de comida y ahora la gran mayoría de escuelas y colegios venden comida saludable.

Factores de riesgo:

La desnutrición es un factor de riesgo biológico de caries dentales, porque tal riesgo se condiciona a las erosiones adamantinas que se desarrollan en los órganos dentarios de los pacientes desnutridos, como una consecuencia de los reiterados episodios de acidez en el medio bucal (Quiñones et. al, 2004)

Las secuelas de la desnutrición en la niñez son graves, más aún si ésta se presenta en los primeros años de vida. Las consecuencias abarcan desde la disminución del coeficiente intelectual, los problemas de aprendizaje, el desarrollo neurológico deficiente, el escaso desarrollo muscular y las enfermedades infecciosas frecuentes en la niñez, hasta un mayor riesgo de enfermedades crónicas en la edad adulta y dificultades para la integración social, que en términos generales influye en la calidad de vida y en la rendimiento económico de cualquier población (Ramos, et al, 2009).

Caries dental:

La etiología de la caries dental es multifactorial. El tiempo, sustrato, agente causal y el huésped. Estos cuatro componentes juntos hacen que el proceso carioso avance con mayor rapidez y afecten las piezas dentales. Más de 700 especies o filotipos bacterianas, de los cuales más del 50% no han sido cultivadas, se han detectado en la cavidad oral (Aas, 2005).

La caries dental resulta de una disolución del esmalte del diente, producida por el ácido resultante del metabolismo de los carbohidratos, por la acción de distintos tipos de bacterias orales. Las dos principales bacterias causantes del proceso de formación de caries son *Streptococcus mutans* (*S. mutans*) y los lactobacilos. Éstas se adhieren al diente, utilizando mono y disacáridos (sacarosa, fructosa y glucosa) y producen el ácido láctico causante de la desmineralización de los dientes. La desmineralización se produce por la disminución del pH de la placa

(5); así el valor de “pH crítico” para la desmineralización varía entre individuos, pero está en un rango aproximado de 5, 2 a 5, 5 (Guinot, 2011).

Es de vital importancia controlar los alimentos que ingieren los niños para no promover la caries dental, enfermedades del corazón, diabetes, obesidad, etc.

Existen varias maneras para evitar la caries dental y son las siguientes:

- Visitas periódicas al odontólogo: si se visita al odontólogo al menos 3 veces al año se puede evitar que los niños tengan caries dental, realizando limpiezas dentales y educando a los padres con charlas de técnicas de higiene para que ayuden a sus hijos a cepillarse de buena manera. Además para que los padres conozcan cuales son los productos adecuados para los niños por ejemplo el cepillo y la pasta dental adecuados para cada edad.
- Evitar los alimentos cariogénicos como los chocolates, bebidas carbonatadas, comida chatarra.

La higiene oral en un niño se inicia desde los primeros 3 meses de nacido, realizar diferentes series de actividades, donde los residuos se deben de retirar de todas las superficies, utilizando diferentes elementos, entre estos elementos se encuentran los cepillos, hilos, irrigadores entre otros de uso complementario que no afecten la formación dental del individuo. La mayoría de la población a nivel mundo no cuenta con el acceso necesario para producir o implementar una buena higiene bucal desde el primer año de vida. La educación de higiene dental crea destrezas psicomotoras que dan como resultado una formación dental óptima (Gutiérrez, 2006). La formación dental puede verse afectada por diferentes factores nutricionales y farmacológicos.

La ingestión o aplicación de fármacos, pueden ejercer una acción directa sobre los microorganismos patógenos, produciendo destrucción, pérdida de las piezas dentales temporales. Los factores nutricionales se ven relacionado con controlar el consumo de alimentos que afecten la formación dental, como

generar caries dental y enfermedades periodontales las cuales son las enfermedades bucodentales más prevalentes del mundo (Gutiérrez, 2006).

Métodos:

Para la realización del presente estudio cuantitativo, fue necesaria la ejecución de encuestas, que se realizaran en la escuela Ezequiel Morales Aguilar en Piedades de Santa Ana. Se evaluarán a 40 padres de los niños de esta escuela con una encuesta compuesta por 9 preguntas que abarcan edad, sexo, frecuencia de visita odontológica, métodos de higiene odontológica, cepillado, enjuague dental, tipos alimentación (Anexo 1). Se realizará una encuesta a cada padre. Se evaluarán las encuestas, según las variables otorgadas en las respuestas de cada uno de los padres, utilizando los métodos de Microsoft Excel 2010, para el correcto análisis de resultados, obteniendo los gráficos específicos, con sus porcentajes a cada uno de ellos.

Resultados:

Se entrevistaron 40 padres de familia de los cuales 30 eran mujeres y 10 eran hombres (gráfico 1).

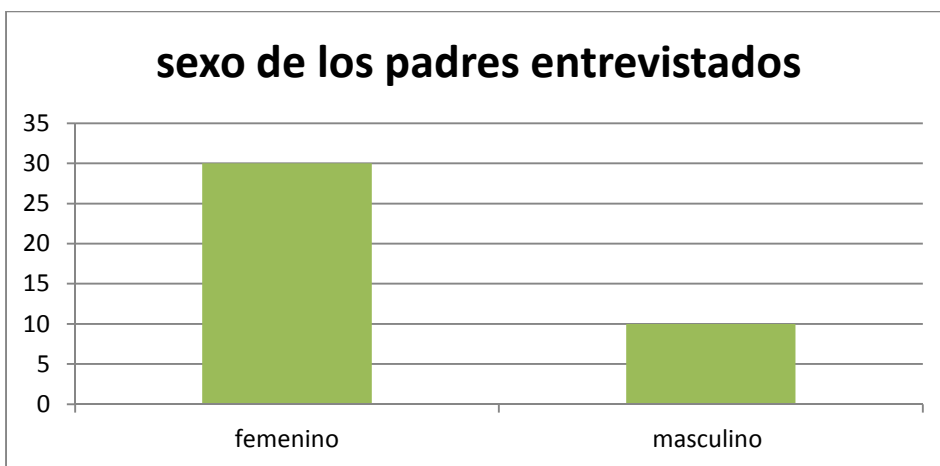


Gráfico 1

El siguiente gráfico nos demuestra la frecuencia con que los niños se cepillan los dientes. De los 40 padres entrevistados 7 nos dijeron que sus niños se cepillan los dientes 1 vez al día, 20 nos indicaron que sus hijos lo hacen 2 veces al día y

13 de ellos lo hacen 3 veces al día. La frecuencia de cepillado es de tan importancia ya que con esto nos damos cuenta que tan propensos están los niños de tener caries dental.

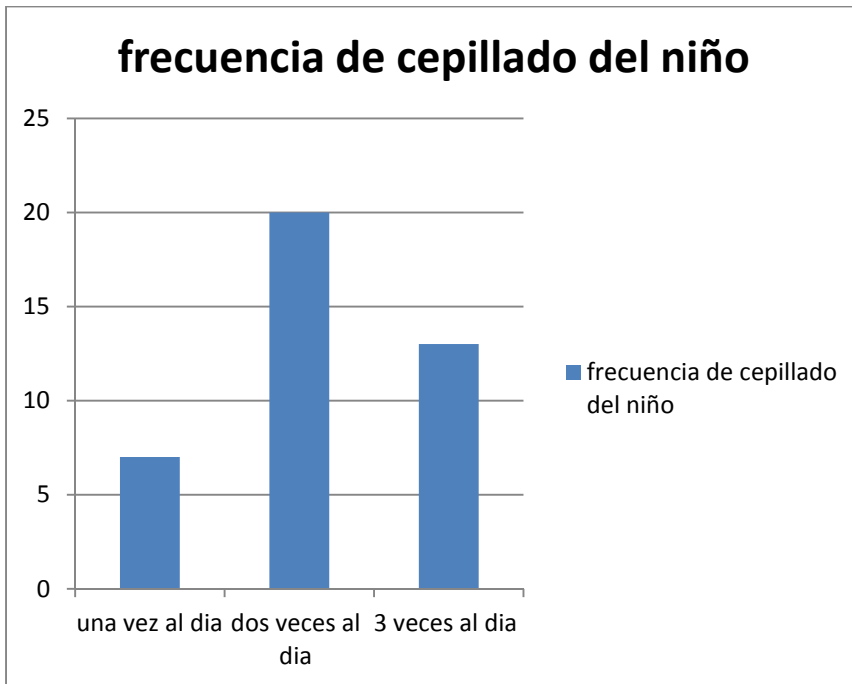


Gráfico 2

En el grafico 3 se presenta la pregunta de que si los niños utilizan la pasta y el cepillo adecuados para su edad. De los 40 padres encuestados 15 nos comentaron que si lo usaban de acuerdo a su edad, pero 25 de ellos no lo usaban de manera adecuada.

Los niños dependiendo de su edad así tienen que ser la pasta de dientes que utilicen por la cantidad de fluor que esta contiene.

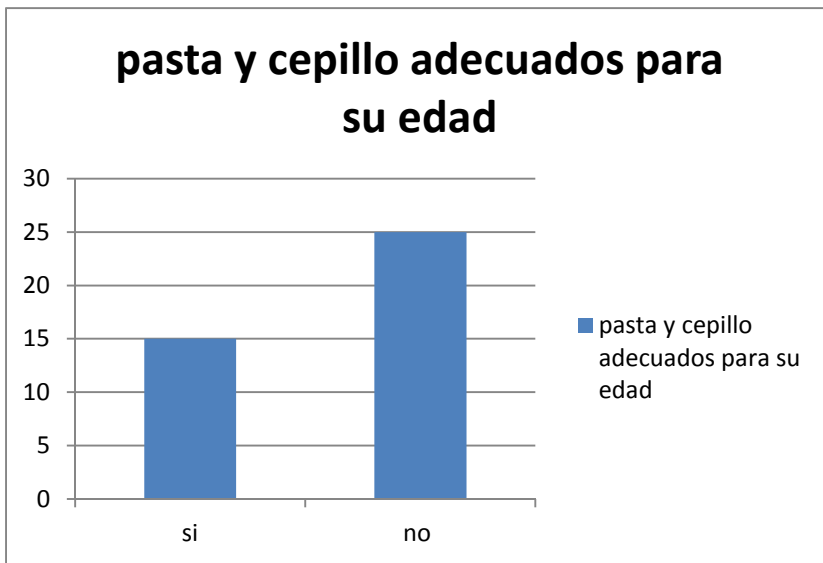


Gráfico 3

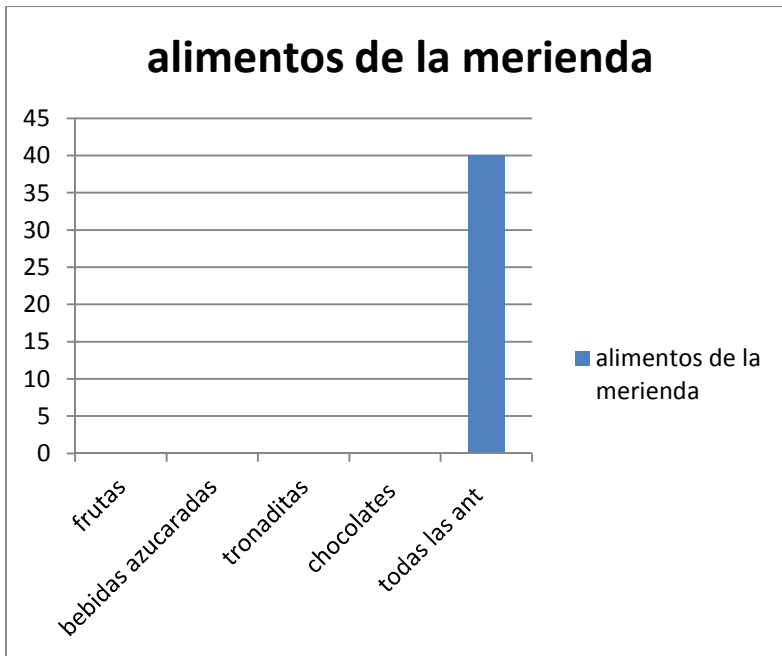
En el gráfico 4 podemos observar que tanta ayuda reciben los niños cuando se cepillan los dientes, 22 de los padres encuestados dijeron que no ayudaban a sus hijos a cepillarse los dientes y 18 dijeron que si lo hacían. Que los padres ayuden a los niños es de gran importancia ya que ellos no deben de lavarse solo los dientes hasta que desarrollen de manera excelente la motora fina.



Grafico 4

En el grafico 5 podemos observar que los 40 padres dijeron que ellos les ponen a sus niños en la merienda frutas, bebidas azucaradas, tronaditas y chocolates. Lo

recomendable es que los niños lleven a la escuela una dieta con menos productos cariogénicos, ya que muchas veces no se lavan los dientes en la escuela.

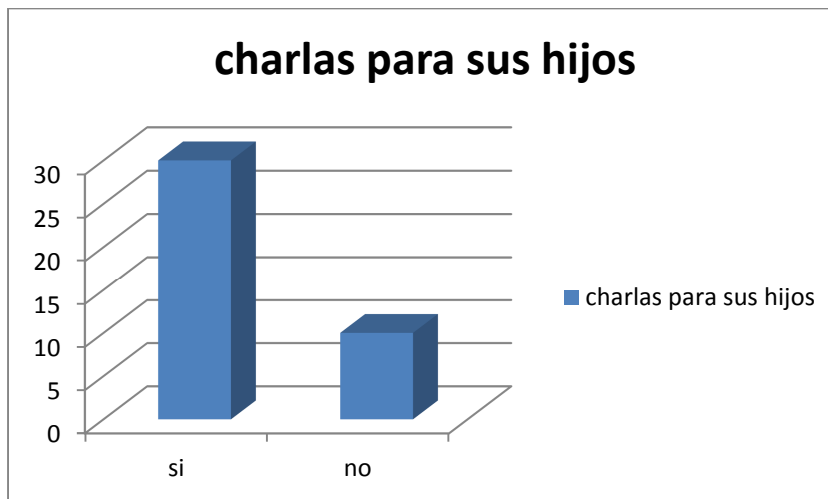


El gráfico 6 nos muestra el interés que tiene los padres en mejorar la dieta de sus hijos ya que con la pregunta anterior se dieron cuenta que no tienen muy buenos hábitos alimenticios y que con eso pueden provocar caries en sus hijos.



Para este último gráfico la pregunta que realizamos fue que si les gustaría que en la escuela les dieran charlas a sus hijos sobre higiene oral. De los 40 padres

encuestados 30 dijeron que si que estaban de acuerdo y los 10 restantes dijeron que no. Que los padres muestren interés en que sus hijos aprendan mas es de gran importancia porque así se evitan que los niños presenten caries o alguna otra enfermedad en su boca.



Discusión

Según los resultados del presente estudio los niños y los padres deben prestar más atención a la dieta que ellos ingieren diariamente y las técnicas de higiene oral que ellos presentan. La mayoría de los niños presenta una mala higiene dental ya que se lavan sus dientes de 1 a 2 veces al día y solo 13 niños cepillan los dientes 3 veces al día y si además agregamos que su dieta en la escuela incluye bebidas azucaradas, chocolates, snacks y frutas. Con este resultado obtenemos que el índice de caries que pueden llegar a tener estos niños pueda ser muy alto si sus padres los descuidan y no les ayudan con su higiene oral.

La cavidad oral en esta etapa de la vida es de gran importancia ya que desde los seis meses de edad empiezan a erupcionar los dientes de leche entonces desde ese momento se empieza con la higiene oral más detallada para evitar caries de

biberón. El diente que mas tendremos en boca son las primeras molares que esas erupcionan a los 6-7, años dependiendo del crecimiento del niño, son las más propensas de padecer caries y las que más se extraen a edades más avanzadas por el descuido que se da desde la niñez.

Los padres de estos niños están comprometidos a cambiar la dieta que ellos tienen para evitarles problemas en la cavidad oral a sus hijos, cambiar los cepillos de dientes y la pasta para sus respectivas edades con el fin de que no presenten caries y poder mantener su cavidad oral sana. Con respectivas charlas creen también sus padres que los niños podrían hacer conciencia de lo que comen para que los niños también pongan un poco de su parte y colaboren con su higiene.

Conclusiones:

Con el pasar de los años, se ha creado una gran controversia e incertidumbre acerca de la relación que existe entre la alimentación, higiene bucal y la forma con que se desarrolla la cavidad oral. Con la encuesta aplicada para este estudio se pudo comprender que la higiene que estos niños tienen no es la adecuada, algunos cepillan muy pocas veces al día sus dientes y además no utilizan las pastas y cepillos adecuados para su edad, lo cual puede llegar a generar que esta población sea más propensa a padecer caries dental.

Además los niños llevan a la escuela meriendas con alto contenido cariogénico, lo cual es un factor más propenso para las caries, pero sus padres según la encuesta que se les realizó dijeron que si estaban dispuestos a cambiar la dieta para que la salud oral de sus hijos sea muy buena.

Como recomendación es de gran importancia que los padres estén pendientes de los alimentos que consumen sus hijos para que puedan eliminar la dieta cariogénica o al menos disminuirla y cerciorarse de que la higiene oral de sus hijos es la adecuada, que se cepillen los dientes 3 veces al día y que utilicen la pasta de dientes y el cepillo adecuado para su edad.

Referencias bibliográficas:

- Campos J. , Bitencourt, Y. , Méndez, E. , Mongruel G. (2011). *Análisis del impacto real de los hábitos alimenticios y nutricionales en el desarrollo de la caries dental*, 2ª. ed. Vol. 49, recuperado de <http://www.actaodontologica.com/ediciones/2011/2/art18.asp>
- Quiñones, M. , Rodríguez, A. González, B. , Padilla, C. (2004). Morbilidad bucal. Su relación con el estado nutricional en niños de 2 a 5 años de la Consulta de Nutrición del Hospital Pediátrico Docente de Centro Habana, Rev Cubana Estomatol v. 41 n. 1, recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75072004000100001&script=sci_arttext&lng=pt
- Duque, J. , Rodríguez, A. , Coutin, G. , Riveron, F. (2003). *Factores de riesgo asociados con la enfermedad de caries dental en niños*. Rev Cubana Estomatol v. 40 n. 2.
- Quiñones, M. , Ferro, P. , Torres, S. , Espinosa, L. , Rodríguez, A. (2006). Estado nutricional. Su relación con la aparición de hábitos bucales deformantes en niños. Rev Cubana Estomatol v. 43 n. 3. .
- Gutiérrez P. S. (2006). *Fundamentos de ciencias básicas aplicadas a la odontología*, led Editorial Pontificia Universidad Javeriana.
- Guinot, F. (2011). La importancia de la dieta en la prevención de la caries. Recuperado de: <http://www.gacetadental.com/2011/09/la-importancia-de-la-dieta-en-la-prevencion-de-la-caries-25430/>
- Boyer, L. (2007). *Salud y seguridad en establecimientos de cuidado de niños: promoviendo la salud bucal infantil*. CaliforniaChildcareHealthProgram.
- Ramos, K. , González, F. , Luna, L. (2009). *Estado de salud oral y nutricional en niños de una institución educativa de Cartagena, 2009*.
- Aas, J. , Paster, B. , Stokes, L. , Olsen, I & Derwhirst, F. (2005). Defining the Normal Bacterial Flora of the Oral Cavity.
- Varela M. (2005). *Actitud del pediatra ante los trastornos de la erupción dentaria y el crecimiento y desarrollo dentofaciales Unidad de Ortodoncia, Fundación Jiménez Díaz*. Madrid. Curso de Actualización Pediatría ed. 301-308.

Anexo 1

Encuesta:

Esta encuesta va dirigida para los padres de los niños de la guardería de piedades de santa Ana.

1. Sexo ___F _____M

2. Edad:

3. Edad del hijo:

4. Con que frecuencia se cepilla los dientes el niño?

___ una vez al día ___ dos veces al día _____ tres veces al día

5. Ayuda a su hijo a cepillarse los dientes?

() si () no

6. Utilizan la pasta y el cepillo de dientes adecuado para su edad?

() si () no

7. Que alimentos lleva su hijo de merienda a la guardería?

() Frutas () bebidas azucaradas () tronaditas, bolitas de queso, etc. ()
Chocolates () Todas las anteriores

8. Cree poder mejorar la merienda de su hijo?

() Si () no

9. Cree que sería bueno impartir charlas de higiene oral para sus hijos en el
lugar que los cuidan?

() si () no