

## Relación nutricional y salud bucodental de niños de edades de 6 a 13 años, estudiando sus hábitos diarios de la Clínica Ulacit Udentat

*María José Obando Vargas, Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología. Abril 2014*

**Resumen:** Objetivos. Explorar la existencia de relación entre la salud bucal y salud nutricional a través de indicadores investigativos, a nivel individual, en una población de niños de seis a trece años de edad y estudios de trabajos ya realizados anteriormente en la Clínica de Ulacit, Udentat. Resultados. Se atienden pacientes con diferentes de edades, se escoge el rango de 6 a 13 años, ya que este periodo corresponde al tiempo cuando están en la escuela y se puede ver el cambio nutricional, así como el cambio de dientes temporales a permanentes. La alimentación de los niños de estas edades es difícil de controlar, algunos padres comentaron que ellos no pueden estar vigilando lo que sus hijos compran en la escuela, si lo que ingieren es sano o no, cuántas veces comen, si comen chocolates, confites o chiclets, e incluso otros padres comentaban que ellos mismos les daban los confites. La salud oral es un poco complicada en estas edades porque están empezando a aprender cómo cepillarse, si es correcto lo que hacen o no, muchos padres recalaban que ellos revisaban si estaban haciendo la técnica correcta o si usaban hilo dental o enjuague bucal y otros comentaban que no les gustaba el enjuague y a otros el hilo. Algunos niños habían perdido ya una pieza dental y les molestaba al comer pues la pieza permanente estaba saliendo y eso les molestaba la encía; otros presentaban problemas porque cuando se la extrajeron, tardó mucho en cicatrizar y eso les molestaba al masticar los alimentos. Conclusiones. Una buena nutrición no solo es necesaria para tener una buena salud general; también tiene un papel importante en el desarrollo y la protección de una buena salud bucodental. Se podría resaltar que una buena salud bucodental es el reflejo de una buena alimentación y nutrición, y viceversa. De hecho, la salud bucodental forma con la buena nutrición una especie de simbiosis, donde una es reflejo de la otra, complementándose para mejorar el estado de ambas.

**Palabras Clave:** Relación nutricional, salud oral, ventajas, desventajas.

**Abstract:** Objectives. Browse the existence of relation in the oral health and nutrition Health Across investigative indicators, individually, in a population of children from six to thirteen years old and studies of work already done earlier in the Clinic Ulacit , Udental .Results. Patients are seen with different ages, these ages were chosen because at this age is where they are at school and you can see the nutritional change and also change permanent teeth. The feeding of children of these ages is therefore difficult to control some parents commented that they can not be watching what you buy in the school as they eat is healthy or bad, or how often they eat, if they eat chocolates, sweets or chewing gum is very difficult to control, other parents commented that they gave them the candy. Oral health is a bit complicated at this age because they are beginning to learn how you should brush, if they do the right thing or not, they stressed that many parents (Thorne, 1997) they were reviewing if you were doing the right technique or used floss or mouthwash, some commented that they did not like rinsing and the other thread. Some children had already lost a tooth, and some of them were angry to eat and which was already a permanent part and that bothered them the gum, others had been because when it is removed, I last long in healing and that bothered them the chewing food. Conclusions. Good nutrition is not only necessary for good general health; also plays an important role in the development and protection of good oral health. One might note that good oral health is a reflection of a good diet and nutrition, and vice versa. In fact, oral health with good nutrition form a kind of symbiosis, where one reflects the other, complementing and serving the care and attention to each state to improve both.

**Keywords:** Relationship nutrition, oral health, advantages, disadvantages.

Maria Jose Obando Vargas, ULACIT, marov\_91@hotmail.com

## **Introducción**

Conforme avanza el tiempo, los diversos métodos de tratamientos odontológicos, junto con la visión de los futuros profesionales, evolucionan, de manera que se busca a toda

costa el bienestar integral de los pacientes. Los nuevos odontólogos se ven obligados a luchar contra la mala fama que han creado las iatrogenias pasadas de otros profesionales en odontología. Estudiar y analizar un caso para dar con un buen diagnóstico es primordial para la rehabilitación del paciente, tomando en cuenta desde lo funcional hasta lo estético, brindándole todas las posibles opciones de tratamiento, de las cuales el paciente escogerá la que mejor se adapte a su estilo de vida.

Una buena nutrición no solo es necesaria para tener una buena salud general, también posee un papel importante en el desarrollo y la protección de una buena salud bucodental. Se podría resaltar que una buena salud bucodental es el reflejo de una buena alimentación y nutrición, y viceversa.

Una buena nutrición permite no solo, dientes sanos y fuertes resistentes al ataque de las bacterias, sino tener también encías y boca saludables, sin dolencias y en buen estado de funcionamiento y, por otra parte, una dentadura en buen estado permite masticar bien los alimentos, siendo el primer paso de nuestra digestión (Cameron, 2005).

### **Revisión bibliográfica**

En 1948, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió el término salud como “un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no simplemente la ausencia de enfermedad”. Se desprende que la salud oral debe también incluir el bienestar. Tal como hoy entendemos que naturaleza y nutrición están intrínsecamente relacionadas, y que cuerpo y mente son expresiones de nuestra biología humana, debemos también reconocer que la salud oral y la salud general son inseparables. El ignorar signos y síntomas de enfermedad y mal funcionamiento oral va en detrimento de la salud. No se puede estar sano sin salud oral. La salud oral y la salud general no deben ser interpretadas como entidades separadas, ellas son una relación (OMS, 1948).

El significado ampliado de salud y salud oral de ninguna manera disminuye la relevancia e importancia de las dos principales afecciones dentales –caries y

enfermedades periodontales-. Estas siguen siendo comunes y generalizadas, afectando a casi toda la población (un 98,5% de los españoles de 65 a 74 años ha sufrido alguna lesión de caries a lo largo de su vida y un 89,7% tiene algún problema en sus encías). Lo que ha cambiado es aquello que podemos hacer al respecto y, por tanto, el control de su gravedad (García, 2006).

La vida, la salud, el bienestar material y espiritual son requisitos elementales de la condición humana, premisas que se reconocen en la Declaración Universal de los Derechos Humanos; la carencia de cualquiera de estos requisitos suprime o por lo menos desnaturaliza esa condición genuina del ser humano. En los requisitos antes mencionados desempeña un papel primordial una adecuada nutrición. La salud física y mental de la futura madre, sus antecedentes patológicos, su medio social y cultural, su actitud y comportamiento, influyen en la procreación y su producto (Saurez, 1998). Para algunos, la nutrición es un fenómeno peculiar y activo de los seres vivientes 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 (García, 2006).

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. Otros autores plantean que la nutrición es la ciencia que estudia los nutrientes, así como las necesidades de aprovechamiento de estos por el hombre. Mediante el proceso de nutrición los organismos obtienen lo necesario para vivir, crecer y reproducirse. Por lo tanto, podemos inferir la importancia de una nutrición adecuada o inadecuada y sus posibles consecuencias (Torres, 1992).

La desnutrición energético-proteica (DEP) es un estado anormal, inespecífico, sistémico y potencialmente reversible, que se origina como resultado de la deficiente utilización por las células del organismo de los nutrientes esenciales. Se acompaña de diversas manifestaciones clínicas de acuerdo con los factores ecológicos y presenta

distinto grado de intensidad y evolución, lo que le confiere el carácter de complejo sindrómico. Este término, relativamente nuevo, se emplea para describir una variedad amplia de estados clínicos que oscilan desde los estados marginales y leves hasta los muy graves (Torres, 1992).

La repercusión por déficit nutricional en la malnutrición por exceso es tan importante como la malnutrición por defecto, dando lugar a diversos trastornos en el metabolismo celular y a aumentar en el niño el riesgo de padecer alteraciones como: trastornos cardiovasculares, metabólicos (diabetes, obesidad), complicaciones ortopédicas, hipertensión, apnea del sueño, entre otras. Además, sobre todo para los niños, tiene varias consecuencias de orden psíquico: problemas familiares, censura de los hermanos y amigos, rechazo por los compañeros de clase, pobre desempeño de actividades deportivas, baja autoestima, aspectos estos que de forma indirecta pueden repercutir en la salud bucal (Cameron, 2005).

Es importante conocer las diversas consecuencias que tiene una mala dieta y peor aún si le sumamos una mala higiene oral, como las caries en dentición primaria, asociadas con la desnutrición en la primera infancia, a pesar de que un efecto sobre la caries en dentición permanente aún no se ha establecido, debido al pequeño número de estudios científicos (Aguilera, 2005). Se ha intentado demostrar experimentalmente que un niño al que se le ofrece una amplia variedad de alimentos, tenderá a seleccionar una dieta bien equilibrada (Davis, 1938).

Ahora está de moda acudir al nutricionista y que este estipule una dieta, donde generalmente se establece comer más de cinco veces en porciones pequeñas, pero comiendo sanamente. La relación que esto tiene con la salud oral es que muchos de los niños que acuden al nutricionista no se lavan los dientes tantas veces como comen y esto perjudica su salud oral. Cuanto más frecuentes sean las comidas, mayor es el riesgo de tener caries. Esto es debido a que comer a menudo fomenta el crecimiento de la bacteria bucal, que a su vez aumenta el nivel de acidez en la cavidad bucal.

El mejor modo de prevenir las caries es una buena higiene bucodental y revisiones

periódicas del odontólogo. Se recomienda que sean cada seis meses, para estar en control. También es relevante el control de la ingesta de determinados alimentos, especialmente aquellos que tienen un alto potencial cariogénico: azúcares, como la sacarosa o la glucosa. Una buena higiene bucodental debería establecerse mediante una técnica de cepillado correcta, uso de enjuague, hilo dental y visita al dentista (Van, 2000).

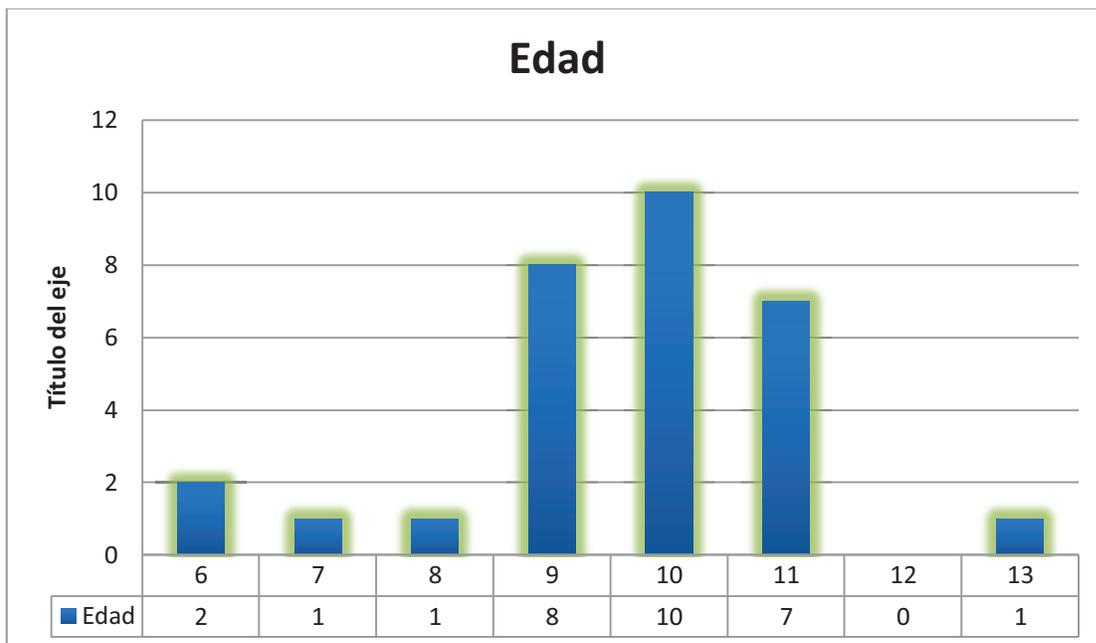
El cepillado de dientes en niños debe ser un incorporado desde pequeños, esto les ayudará a incluirlo en sus hábitos diarios de aseo personal y poco a poco ellos solos se darán cuenta de la importancia. Se estima que hasta los 6 años necesitan ayuda de los padres pues hasta esa edad se desarrollan casi todas sus habilidades motoras para lograr un buen lavado.

El cepillado de dientes diario en los niños es fundamental para cuidar su salud dental desde pequeños, ya que será posible prevenir la formación de placa dental y eliminar las bacterias y los residuos de las golosinas azucaradas que ellos comen. Si los niños se cepillan correctamente, es posible combatir las caries e infecciones, además de comprender desde temprana edad la importancia de la higiene personal (Thorne, 1997).

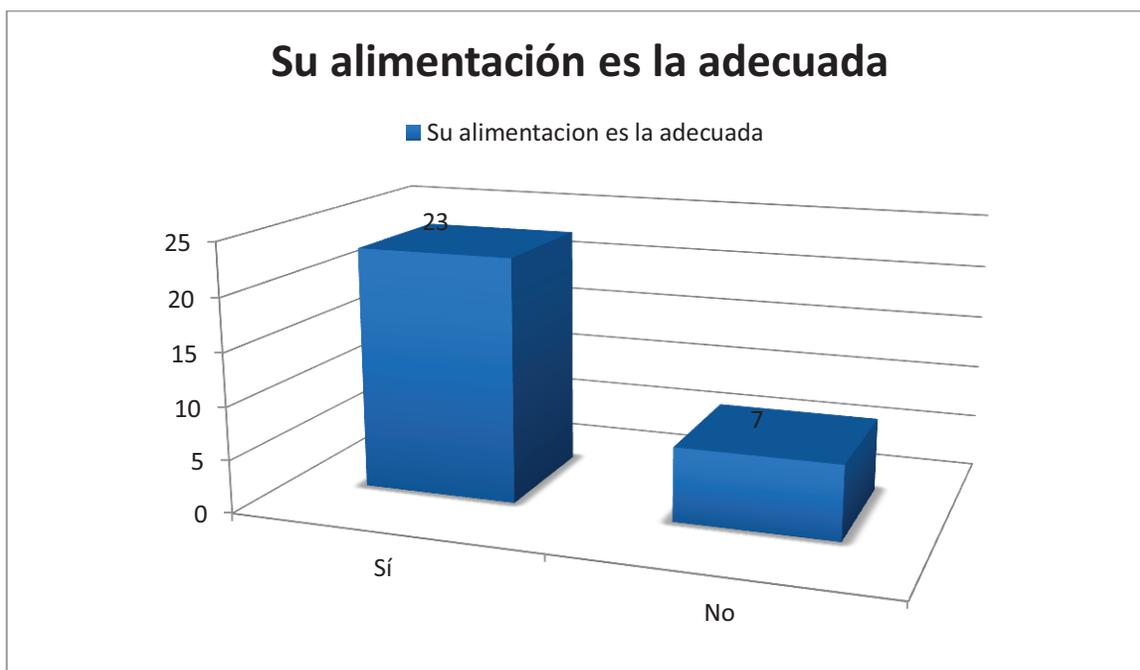
## **Métodos**

Este trabajo de investigación mostrará un caso desarrollado con niños de edades entre 6 y 13 años en Clínica U dental ULACIT. Se pretende dar a conocer la importancia del manejo de la relación nutricional y la salud oral en niños. Se complementa con la elaboración de una encuesta y estudios de artículos de la relación nutricional y salud bucodental. Se incluyeron 30 niños, distribuidos de igual manera por edad y sexo y se les realizó la encuesta individualmente. La encuesta puede verse en los Anexos.

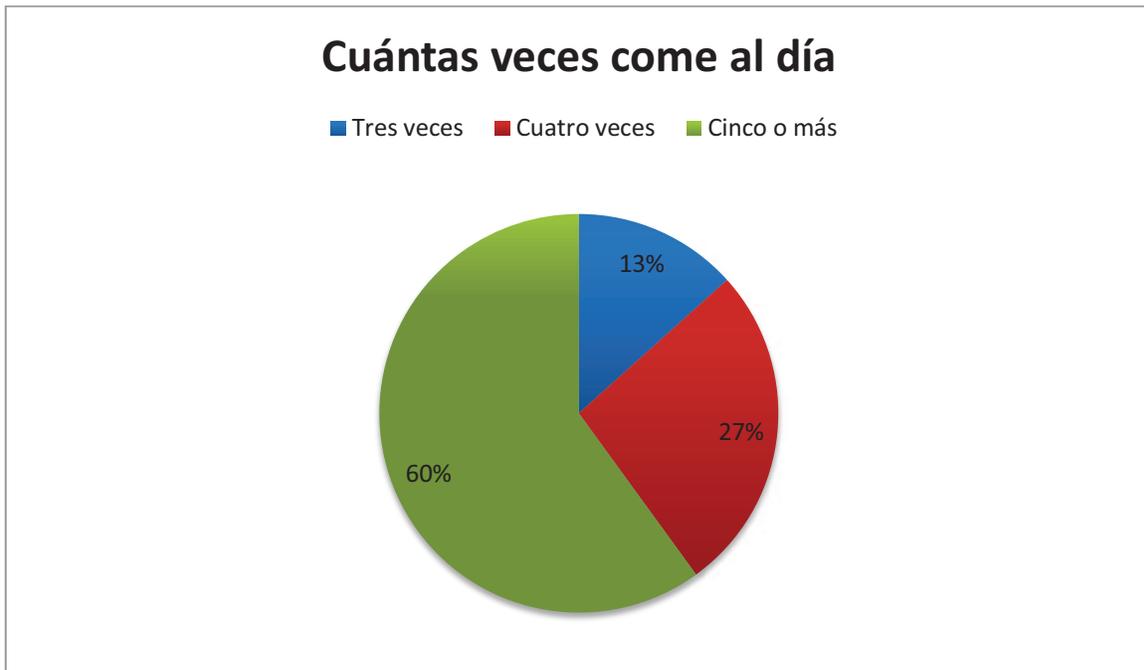
## Resultados



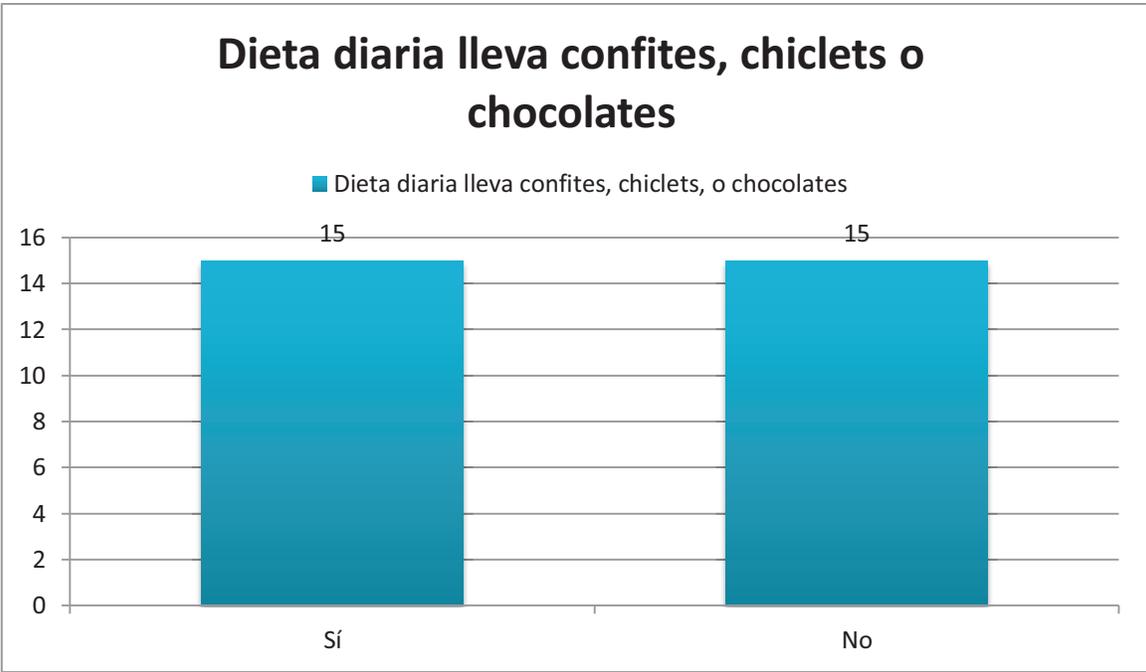
Hay niños de edades diferentes, el 34% eran de edades de 6 años, 3% de 7 años, el 3% de 8 años, el 27% de 9 años, un 34% de 10 años, un 23% de edades de 11 años y un 3% de 13 años.



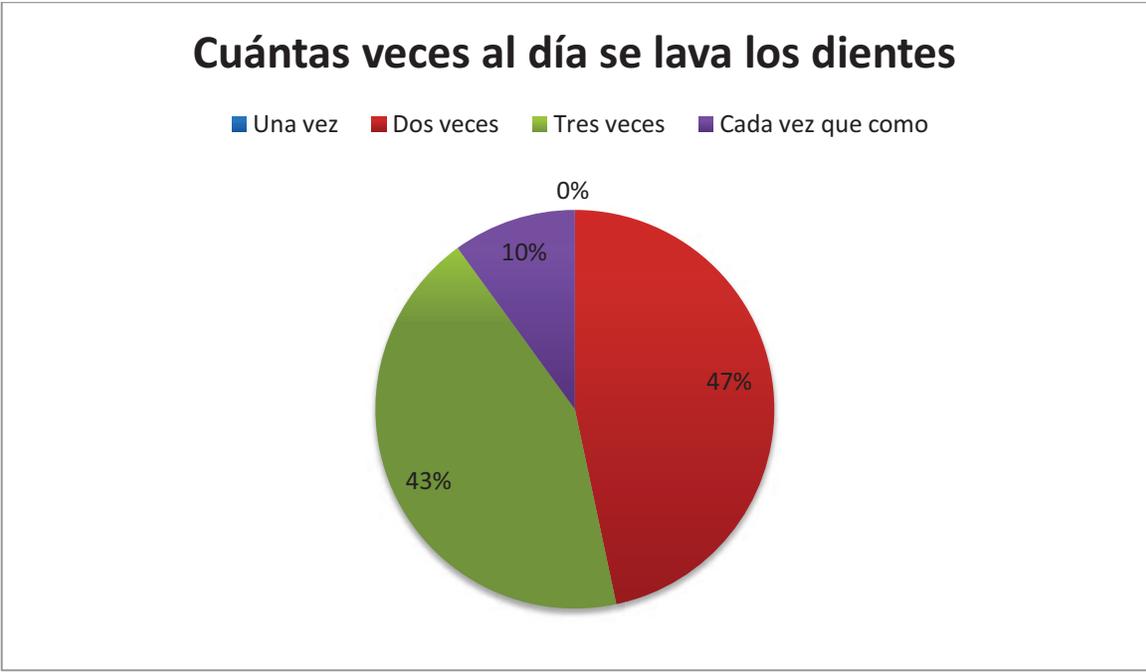
Los padres de familia contestaron que creen que sus hijos comen adecuadamente, explicaron que en la casa sí logran que coman como debe ser, en la escuela tratan de hacerlo, pero como no los vigilan es un poco difícil. De 30 pacientes, el 77% comen debidamente y el 23% no come de forma adecuada.



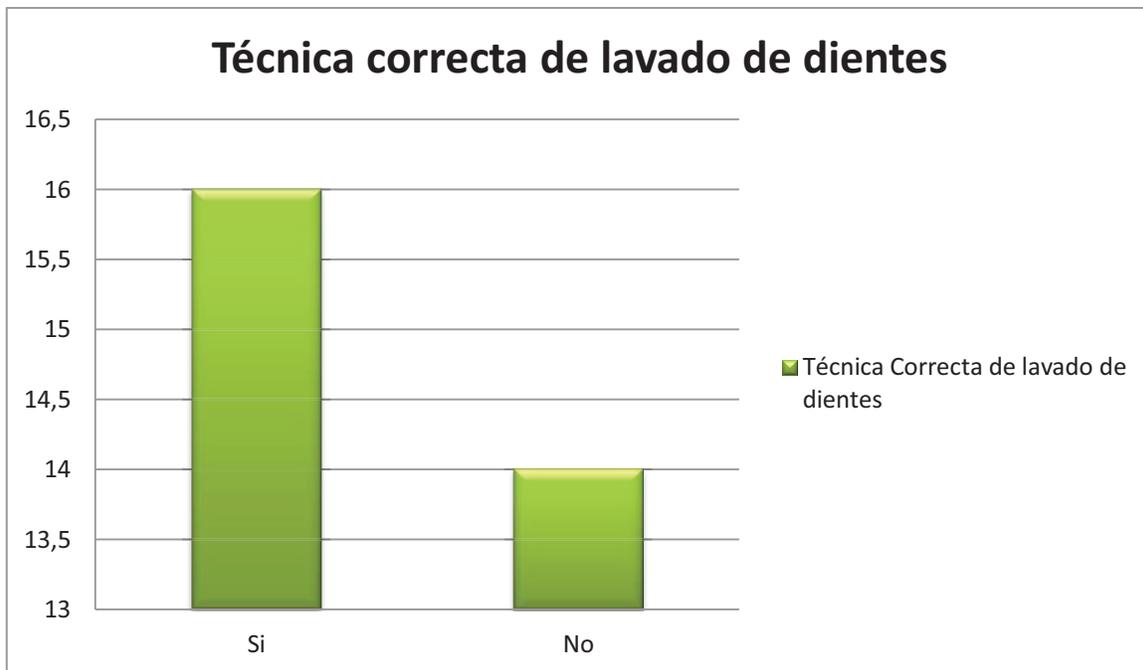
Algunos padres indicaron que sus hijos comen más de cinco veces -como debe ser, requerido por un nutricionista-, el 60% de los niños comen más de cinco veces, el 27% cuatro veces y el 13% solo tres veces, esto se debe de que no hay mucho dinero para poder comprar tanta comida.



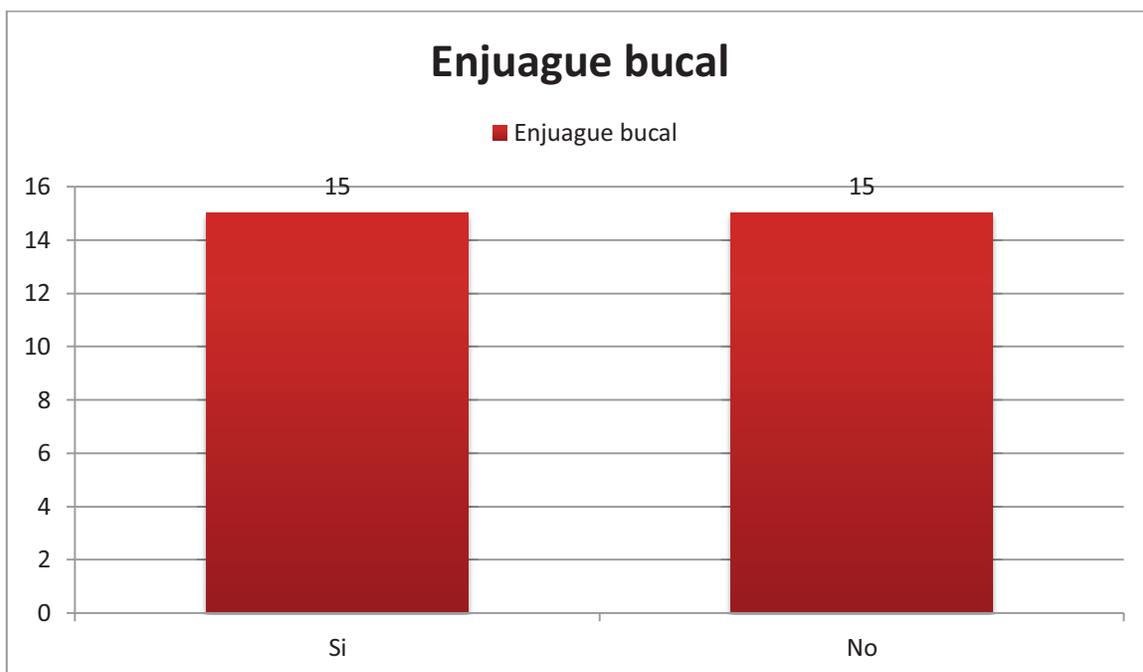
El 50 % de los niños consumen chiclets, confites o chocolates y el otro 50% no.



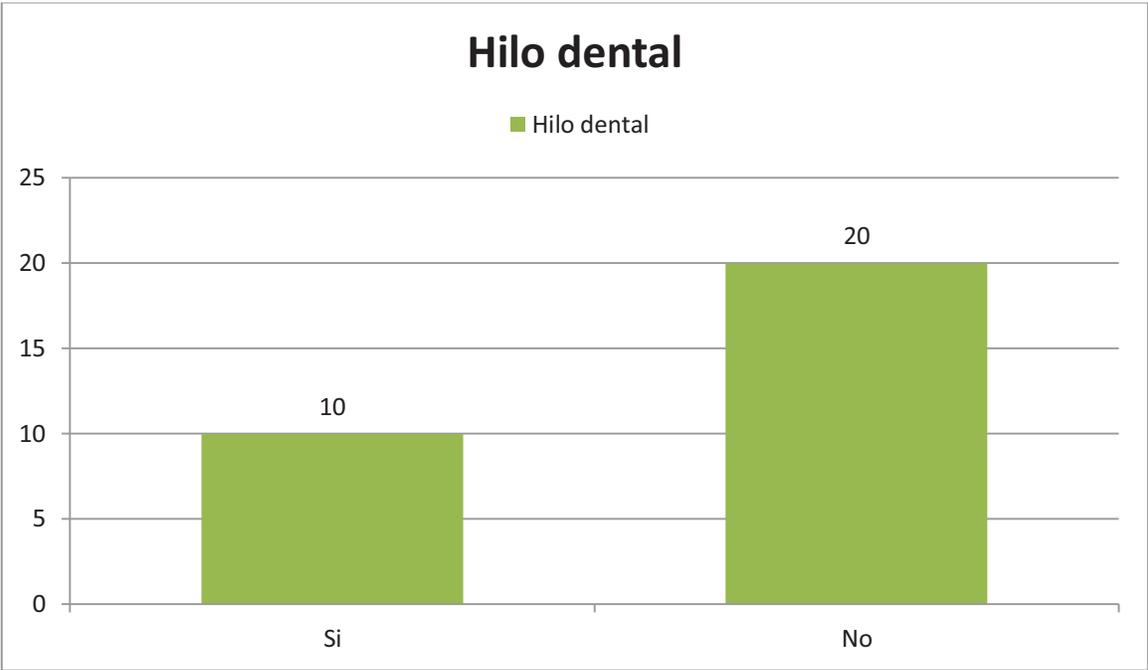
El 47% se lava los dientes dos veces al día, el 43% tres veces al día, el 10% cada vez que come.



Un 47% de los niños se lavan incorrectamente los dientes, el 53% utiliza la técnica correcta.



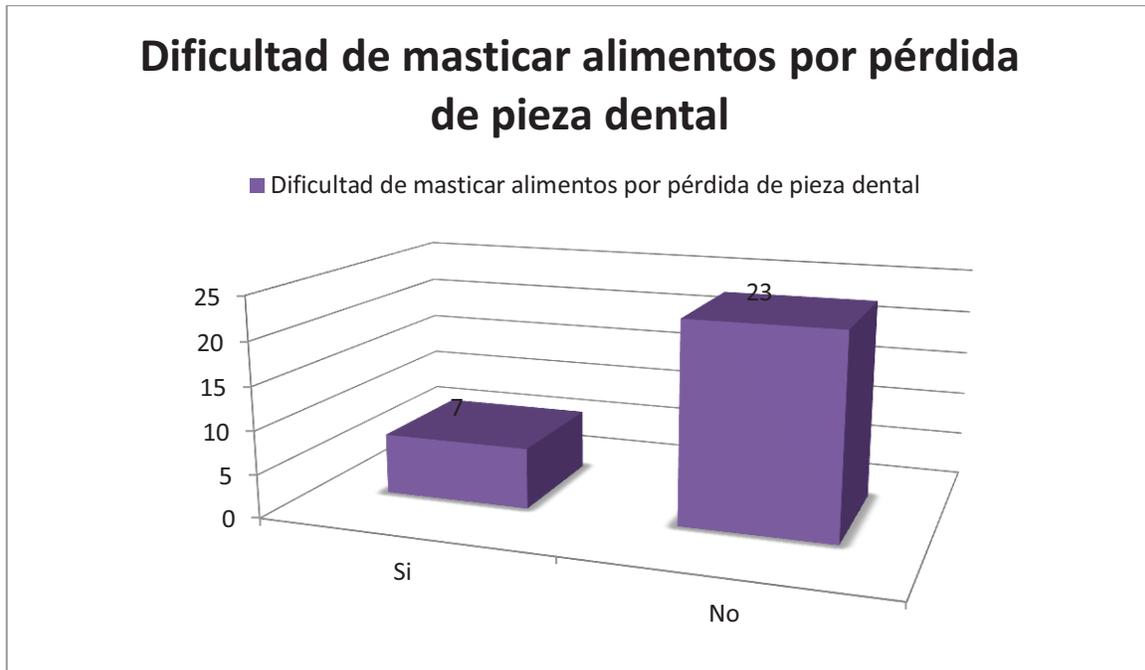
El 50 % de los niños utilizan enjuague bucal, el otro 50% no lo utiliza.



El 67% de los niños utilizan hilo dental diariamente, el 33% no lo utiliza.



El 57% de los niños han perdido una pieza dental, el otro 43% no ha perdido ninguna pieza dental.



El 77 % de los niños no tienen molestias al masticar los alimentos por haber perdido una pieza dental, el otro 23% si tiene molestias.

### **Discusión**

En la clínica U dental de Ulacit se atienden pacientes con diferentes de edades, se escoge el rango de 6 a 12 años, ya que este periodo corresponde al tiempo cuando están en la escuela y se puede ver el cambio nutricional, así como el cambio de dientes temporales a permanentes.

La alimentación de los niños de estas edades es difícil de controlar, algunos padres comentaron que ellos no pueden estar vigilando lo que sus hijos compran en la escuela, si lo que ingieren es sano o no, cuántas veces comen, si comen chocolates, confites o chiclets, e incluso otros padres comentaban que ellos mismos les daban los confites.

La salud oral es un poco complicada en estas edades porque están empezando a aprender cómo cepillarse, si es correcto lo que hacen o no, muchos padres recalcan que ellos

revisaban si estaban haciendo la técnica correcta o si usaban hilo dental o enjuague bucal y otros comentaban que no les gustaba el enjuague y a otros el hilo.

Algunos niños habían perdido ya una pieza dental y les molestaba al comer pues la pieza permanente estaba saliendo y eso les molestaba la encía; otros presentaban problemas porque cuando se la extrajeron, tardó mucho en cicatrizar y eso les molestaba al masticar los alimentos.

## **Conclusiones**

Una buena nutrición no solo es necesaria para tener una buena salud general; también tiene un papel importante en el desarrollo y la protección de una buena salud bucodental.

Una buena salud bucodental es el reflejo de una buena alimentación y nutrición, y viceversa. De hecho, la salud bucodental forma con la buena nutrición una especie de simbiosis, donde una es reflejo de la otra, complementándose para mejorar el estado de ambas.

**Bibliografía** Amador García M., Hermelo Treche M. (1966). Alimentación y Nutrición. En: Pediatría 2. La Habana: Ed. Pueblo y Educación; p. 31-149.

Cruz Hernández, M. (2003). Tratado de Pediatría. 5ta.ed. Barcelona: Espaxs.

Nutrition. 2001; 17(5):426-7. [serial on the Internet]. 2001. Available from:

[http://odontologia.iztacala.unam.mx/instrum\\_y\\_lab1/otros/ColoquioXVI/contenido/indice\\_oral\\_archivos/TRAB%20COMPL%20COLOQ%20ORAL/HTML/1301L.htm](http://odontologia.iztacala.unam.mx/instrum_y_lab1/otros/ColoquioXVI/contenido/indice_oral_archivos/TRAB%20COMPL%20COLOQ%20ORAL/HTML/1301L.htm)

Scully C., Robert G., Shorts R. The nutritions in the mouth. Practitioner (245): 432-437 [serial on the Internet]. 2003 [cited 2005 Apr 29] Available from: <http://www.bmn.sld.cu>

Selva Suárez L.; Rodríguez Pupo, E.; Ochoa Alonso, A. Factores de riesgo de bajo peso al nacer en sitios de Holguín. Rev Cubana Aliment Nutr 1998; 12(2): 81.

Torres R., Silva L., Toro Escobar L. (1992). Nutrición y la salud del niño. Holguín: Ed. Holguín; 1992.

The Complete Guide to Better Dental Care, de Jeffrey F. Taintor, DDS, MA y Mary Jane Taintor, 1997.

Van LC. Diet and Dental Caries: cariogenicity may depend more on oral hygiene using fluorides than on diet or type of carbohydrates. Eur J Paed Dentistry. 2000

## **Anexos**

Relación nutricional y salud bucodental de niños de edades de 6 a 13 años.  
*María José Obando Vargas, Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología.*  
Marzo 2014

Marque con una X su opción.

1. Edad.

6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13.

2. ¿Cree usted que su alimentación es la adecuada?

Sí. No.

3. ¿Cuántas veces come al día?

Tres veces. Cuatro veces. Cinco o más veces.

4. ¿Su dieta diaria lleva confites, chiclets, chocolates?

Sí. No.

5. ¿Cuántas veces se lava los dientes?

Una vez. Dos veces. Tres veces. Cada vez que como.

6. ¿Cree usted que utiliza la técnica correcta de lavado de dientes?

Sí. No.

7. ¿Utiliza enjuague bucal?

Sí. No.

8. ¿Utiliza hilo dental?

Sí. No.

9. ¿Ha perdido una pieza dental?

Sí. No.

10. ¿Se le dificulta masticar los alimentos por haber perdido la pieza dental?

Sí. No.