

“Relación entre la alimentación y salud oral en la Infancia, estudio de caso realizado en San José, Costa Rica en padres y madres de familia con hijos menores de 10 años”

María Fernanda Villalobos Blanco, Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología

2014

Resumen: La caries dental presenta una etiología de origen multifactorial por lo que es imprescindible el conocer si la alimentación se relaciona ante este común padecimiento y otras enfermedades bucodentales. En este artículo se describe la importancia de conocer si existe relación entre algunos alimentos y la formación de las caries dentales, además de tener en cuenta por qué la alimentación es tan importante en niños y como los padres deben ayudar a sus hijos para que ellos vayan obteniendo una mejor habilidad motora y de esta forma guiarlos en el proceso de obtener una buena y aceptable higiene bucodental. Se realiza una encuesta en 51 personas (adultos) para poder saber el grado de conocimiento que poseen sobre dieta cariogénica y la importancia de la salud oral en sus hijos, sin embargo en los resultados obtenidos se observa que no existe suficiente información sobre los alimentos que se ven más involucrados en el proceso cariogénico, por lo que es necesario el realizar charlas y que los odontólogos hablen más sobre este tema importante.

Palabras Clave: dieta cariogénica, niñez, alimentación, equilibrio

Abstract: Dental caries occur from a multifactorial etiology, thus it is essential to know its relation to the food supply and other oral diseases. This article describes the importance of knowing if there is a relation between certain foods and the formation of dental caries, while taking into account why foods are important to children and how parents should help their children in developing motor skills, guiding them in the process of obtaining good and acceptable oral hygiene. Is performed a survey of 51 people (adults) in order to know the level of knowledge they have about cariogenic diet and the importance of oral health in children, however the results obtained show that there is insufficient information about the food that are more involved in cariogenic process so it is necessary to perform talks and that dentists talk more about this important topic.

Keywords: cariogenic diet, childhood, nutrition, balance

Introducción

Existen una serie de alimentos y bebidas que se pueden incluir dentro de la dieta cariogénica, sin embargo, son importantes para la formación adecuada de los niños y adolescentes por lo que es necesario mantener un equilibrio entre saber qué alimentos nos pueden ayudar a la formación de caries dentales y conocer que los mismos son muy importantes y no podemos removerlos de una dieta balanceada ya que son los que brindan nutrientes indispensables para un buen desarrollo mental y físico.

La dieta cariogénica se puede definir como aquellos alimentos o bebidas donde es más susceptible la aparición de caries gracias a su consistencia blanda y pegajosa o bien por su composición con hidratos de carbono (Silvana, 2012). Los hidratos de carbono son moléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno cuya función principal reside en aportar energía al organismo. Las podemos encontrar en los cereales (arroz, maíz, trigo) pan, pastas, queso, tubérculos como la papa, entre otros.

Es fundamental que los padres y niños sepan que estas comidas son las más peligrosas ya que fomentan la aparición de cavidades cariosas debido a su composición y consistencia, con lo que dan lugar a problemas más severos como lo puede ser la enfermedad periodontal y tener graves consecuencias. Sin embargo, es esencial que tengan una dieta variada pero equilibrada, con todos los nutrientes que ellos necesitan para su formación y actividades diarias.

En el proceso de la formación de las caries dentales no sólo tiene un lugar importante la alimentación, es fundamental mantener siempre una buena higiene dental, la que involucra el cepillado, el hilado y el enjuague bucal. Según los especialistas, los niños menores a 7 años no poseen la actividad motora necesaria para realizar un buen cepillado dental, por lo que es necesaria la ayuda de los padres y la necesidad de que ellos les expliquen la importancia y la técnica adecuada para mantener una buena higiene bucodental (Palma, Cahuana & Gómez, 2010). Los padres de familia deben asistir al odontólogo con sus hijos, para mantener un control, para que los niños se familiaricen con el ambiente y sean los especialistas quienes les indiquen las mejores técnicas para cepillarles los dientes a los hijos (menores de 7 años) y luego enseñarles cómo realizar los movimientos.

Conforme los niños crecen, las visitas al dentista son fundamentales y también es importante guiarlos en el proceso, dándoles un poco de independencia después de brindarles ayuda y enseñarles para que puedan ser capaces por ellos mismos de adquirir las habilidades motoras necesarias. De igual manera que con el

cepillado dental y sus complementos, se debe ser meticuloso con la alimentación sabiendo qué comidas pueden llegar a afectar más el proceso de desmineralización dental ocasionando caries. Lo importante es enseñarles a los niños que después de cada comida deben lavarse los dientes, ya que si dejan pasar mucho el tiempo pueden producir enfermedades en su boca. Las caries son de origen multifactorial, como se vio anteriormente, la alimentación, la higiene dental y el tiempo que se deje el alimento en boca (sin cepillar los dientes) son factores que influyen en su formación. Pero también existe la frecuencia de las ingestas alimenticias, ya que a mayor número de ingestas el pH baja dando lugar a un ambiente propicio para las bacterias que existen en la boca, el flujo y tipo de saliva que tenga la persona.

Revisión Bibliográfica

Una buena y adecuada alimentación durante el período prenatal y en los primeros años de vida del ser humano, es fundamental, ya que ésta influye sobre el crecimiento físico y mental de la persona. Es importante tener en cuenta que también repercute en los dientes y encías, ya que la falta de minerales o nutrientes va a ocasionar que los tejidos no se desarrollen en la forma que deberían y si existe un exceso de alimentos cariogénicos, se va a dar un desarrollo de caries y problemas bucodentales, por lo que es necesario mantener un balance entre ellos.

La desnutrición también es un factor de riesgo biológico de las caries dentales, porque se condiciona a las erosiones adamantinas que se desarrollan en las piezas dentales de los pacientes con este problema nutricional, como una consecuencia de los reiterados episodios de acidez en el medio bucal (Quiñones, 2006). El estado nutricional puede conllevar a un riesgo de interferir con el óptimo desarrollo morfofuncional del aparato estomatognático, por lo que es importante tener en cuenta una alimentación óptima.

A la malnutrición, se le conoce como la deficiencia de nutrientes (comúnmente llamada desnutrición) o, al contrario, puede ser un exceso de energía que se encuentre almacenada en el cuerpo (que produce la obesidad), y es vital saber que ambas pueden repercutir y traer como consecuencia efectos secundarios en el desarrollo de los dientes y estructuras vecinas.

Según Tinanoff (2000), se define como dieta el conjunto de alimentos y bebidas consumidos regularmente; que contiene todos los elementos indispensables para lograr una nutrición adecuada y contribuir no sólo al crecimiento y desarrollo del organismo, sino también a los procesos de formación de matriz y calcificación dentaria.

En la etapa pre-eruptiva de los dientes se dice que la dieta influye en la manera como éstos se van a formar, el tiempo que tardarán en erupcionar y también en la predisposición a ser afectados por caries dental u otros problemas como la enfermedad periodontal.

Después que se hayan formado los dientes, la dieta, conjuntamente con otros factores como los microorganismos que habitan en la boca y las características que presentan las superficies de los dientes, son los que determinarán el origen de las caries, por lo cual es esencial el conocer la dieta recomendada, más aun en la edad escolar que abarca desde los 6 hasta los 12 años de edad (Ros y Ros, 2007).

Son muchos los mecanismos que influyen en la formación de la caries dental y la enfermedad periodontal; dentro de los cuales se deben tener en cuenta: la higiene bucal deficiente, los microorganismos bucales (bacterias) y los carbohidratos retenidos en las piezas dentales, la secreción salival es capaz de favorecer o disminuir el proceso ya que influye el tipo de saliva y su debido pH, el factor tiempo, y como huésped el diente. Dentro de ellos, los carbohidratos son un factor de riesgo para las caries dentales y otras afecciones, no sólo por la cantidad que se consume sino por la frecuencia y por el tiempo que permanecen en la boca.

Los odontólogos son los profesionales en la salud indicados para hablar tanto con los padres como con sus hijos (tener en cuenta la edad), para explicarles la formación de las caries y lo importante que es comer y lavarse los dientes lo más pronto posible, ya que si se mantiene mucho tiempo sin hacerlo, el pH salival bajará condicionando un ambiente beneficioso para las bacterias, las cuales acidificarán los productos provocando las caries.

La alimentación de un niño en edad escolar debe ser:

- Completa: que incluya en las comidas principales del día los diferentes grupos de alimentos (lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras, cereales y legumbres)
- Equilibrada: que contenga todos los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) en cantidades necesarias.
- Higiénica: que los alimentos tengan buena calidad y se preparen en un ambiente limpio.
- Suficiente: tanto en cantidad como calidad, para cubrir las necesidades nutricionales del niño.
- Variada: es importante que los niños aprendan a comer una gran variedad de alimentos (Esmas, 2008)

Los hábitos alimentarios de los niños están influenciados por las costumbres familiares que se van transmitiendo de generación en generación, por el lugar geográfico donde viven, el clima, la disponibilidad de alimentos, la capacidad de adquisición de los mismos, la selección y preparación y la forma de consumirlos, entre otros factores (Esmas, 2008) por lo que es importante también conocer la disponibilidad financiera que sus padres tienen, para, partiendo de esa condición, hacer mejoras nutricionales en pro del bienestar de los niños (as).

La alimentación durante la edad pediátrica tiene una gran trascendencia en la proyección de la calidad de vida del adulto. Dentro de ésta, el desayuno es toda una comida necesaria para el desarrollo físico e intelectual de los niños, y tiene mucha más importancia de la que se le da. El desayuno debería proporcionar entre el 20-25% del aporte energético diario, sin embargo, suele ser la ingesta que con mayor frecuencia es insuficiente o nula. Según Aranceta en el 2009 “El 8% de nuestros niños y jóvenes acuden a la escuela sin desayunar, y tan solo el 5% de los niños y jóvenes que desayunan habitualmente lo hacen en forma óptima, consumiendo lácteos, cereales y frutas”

La dieta y la nutrición desempeñan un papel importante en el desarrollo dentario, en la integridad del tejido gingival y, en la fuerza y consistencia del hueso, pero sobre todo en la prevención, control y tratamiento de las enfermedades de la cavidad bucal. Se ha demostrado que una dieta rica en carbohidratos en poblaciones con hábitos de higiene inadecuados y falta de exposiciones regulares al flúor de las pastas dentales, es un factor crítico en la aparición de caries. Según Vaisman y Martínez (2004) los hidratos de carbono, en específico la sacarosa están contenidos en una gran variedad de alimentos consumidos diariamente, los cuales poseen gran potencial cariogénico (se obtiene según la consistencia física del alimento, la cantidad, la frecuencia y el momento de consumo).

Los hidratos de carbono participan entre otras cosas en la constitución de peptidoglicanos, que son sustancias que conforman las paredes celulares bacterianas, propiciando el desarrollo de placa dentobacteriana, otro factor de riesgo, el cual es reservorio a más bacterias cariogénicas. El estreptococos mutans es la especie bacteriana considerada como la de mayor potencial cariogénico, produce enzimas que rompen los enlaces de sacarosa y une los residuos de glucosa entre sí para formar glucanos insolubles que sirven de matriz pegajosa, para que se adhieran otras bacterias y sigan produciendo los ácidos en la cavidad bucal, que conducen a la desmineralización de la superficie del esmalte y el inicio de las lesiones cariosas (Lahoud, Mendoza & Vaca; 2000)

Otro factor por considerar en la etiopatogenia, es la dieta en cuanto a composición, consistencia y frecuencia de ingesta, puesto que las bacterias

presentes en la placa dental pueden fermentar los azúcares y otros carbohidratos de la dieta para producir ácidos, como el ácido láctico, fórmico y otros, que disminuyen el pH bucal dando inicio así a la desmineralización del esmalte. Se sabe que los alimentos más viscosos y adhesivos se unen a la superficie dentaria con mayor facilidad que los duros y fibrosos, siendo por tanto, más cariogénicos. También, que a mayor frecuencia de ingesta, mayor es el potencial cariogénico, lo que se relaciona con el momento de la ingesta, puesto que durante las horas habituales de comida, hay mayor salivación y movimientos musculares que aceleran el paso de los alimentos al estómago. (Touger-Decker & Mobley, 2007)

Las bebidas gaseosas han pasado a tener preponderancia en su consumo, pese a ser factor de riesgo para caries dental, así como para erosiones dentales producto de los ácidos que contienen. A pesar de que la reducción de las caries en muchos países ha estado relacionada en gran medida con el uso del flúor y la mejora de la higiene dental, los hábitos alimentarios juegan también un papel en el desarrollo de la caries.

Durante muchos años el mensaje para evitar caries era “no comer demasiada azúcar ni alimentos azucarados”. En las últimas décadas el consumo de azúcar en muchos países se ha mantenido constante mientras que los niveles de caries han disminuido. Esto sugiere que cuando se practica una higiene bucal adecuada (p. ej. cepillado regular usando pasta de dientes con flúor) se manifiesta menos el papel del azúcar en la formación de caries.

Al igual que los dulces y golosinas, la pasta, el arroz, las patatas fritas, las frutas e incluso el pan pueden iniciar el proceso de desmineralización. Se descubrió que la formación de ácido en la placa tras comer pan o patatas fritas era mayor y duraba más tiempo que después de tomar sacarosa (García, 2005).

Los alimentos que se pegan a los dientes aumentan el riesgo de caries, en comparación con los alimentos que desaparecen de la boca rápidamente. Por ejemplo las galletas se pegan a los dientes durante más tiempo que otros alimentos, como los caramelos y las golosinas. Esto se puede deber a que los caramelos y las golosinas contienen azúcares solubles que desaparecen más rápidamente gracias a la saliva. Cuanto más tiempo se queden los alimentos que contienen carbohidratos alrededor de los dientes, más tiempo tienen las bacterias para producir ácido y mayor es la posibilidad de desmineralización (Meriñán, 2012)

En los períodos entre las distintas ingestas (de comida y/o bebida) la saliva actúa para neutralizar los ácidos y ayudar en el proceso de remineralización. Si se come o se bebe frecuentemente, no le damos tiempo al esmalte de los dientes para remineralizarse completamente y las caries comienzan a producirse. El mejor

consejo es limitar el número de ingestas (consumo de comida y/o bebidas) con carbohidratos a no más de 5 veces al día y asegurarse de que los dientes se cepillen usando una pasta de dientes con flúor mínimo tres veces por día.

La caries del biberón o caries de la lactancia, es una patología en la que los dientes de los niños se dañan debido a una exposición frecuente y prolongada a bebidas con azúcares, normalmente por medio del biberón. En particular, los problemas aumentan cuando se acuesta a los niños con biberones. El flujo de saliva se reduce mucho durante el sueño y los líquidos dulces permanecen alrededor de los dientes durante largos períodos de tiempo. Esto crea el entorno perfecto para que se desarrolle la caries dental (Stookey, 2003).

Algunos alimentos ayudan a protegerse contra las caries. Por ejemplo, los quesos curados aumentan el flujo de saliva. El queso también contiene calcio, fosfatos y caseína, una proteína láctea que protege contra la desmineralización. Acabar una comida con un trozo de queso ayuda a contrarrestar la acción de los ácidos producidos por los alimentos ricos en carbohidratos consumidos en la misma comida. La leche también contiene calcio, fosfato y caseína, y el azúcar de la leche, la lactosa, es menos cariogénico (causante de caries) que otros azúcares (Navas, 2002).

Los productos “buenos” para los dientes se producen usando ingredientes para endulzar que no pueden ser fermentados por las bacterias de la boca como edulcorantes: sacarina, ciclamato y aspartamo, y los sustitutos del azúcar como isomalt, sorbitol y xilitol. Los chicles sin azúcar usan estos endulzantes. El sabor dulce y la masticación estimulan el flujo de saliva, lo que contribuye a la prevención de caries. Estos chicles pueden contener minerales como calcio, fosfato y flúor, para mejorar el proceso de reparación (Andlaw, 2004). Se ha visto que los chicles sin azúcar consumidos tras una comida aceleran la limpieza de los restos de alimentos y reducen la tasa de desarrollo de caries en los niños.

Metodología

El enfoque o el diseño de investigación es un estudio descriptivo ya que se procede a describir los hechos como son observados. Lo que se busca es conocer qué papel tiene la alimentación (ya sea insuficiente o excesiva) en la salud bucodental de los niños y niñas, y qué factores influyen en la presencia de las caries y problemas periodontales de los mismos.

Como parte de los instrumentos de recolección de datos, se realizaron 51 encuestas para determinar si las personas encuestadas saben lo que es una dieta

cariogénica y si conocen si existe una relación entre la alimentación y el estado bucodental, así como la importancia que le dan a la salud oral en sus hijos. Los resultados de las encuestas determinarán la importancia de realizar charlas y promover la salud bucodental en la población, ofreciéndoles las herramientas necesarias para poder entender el proceso de la caries dental y además la influencia que tiene la alimentación sobre las mismas, lo que afecta a la población.

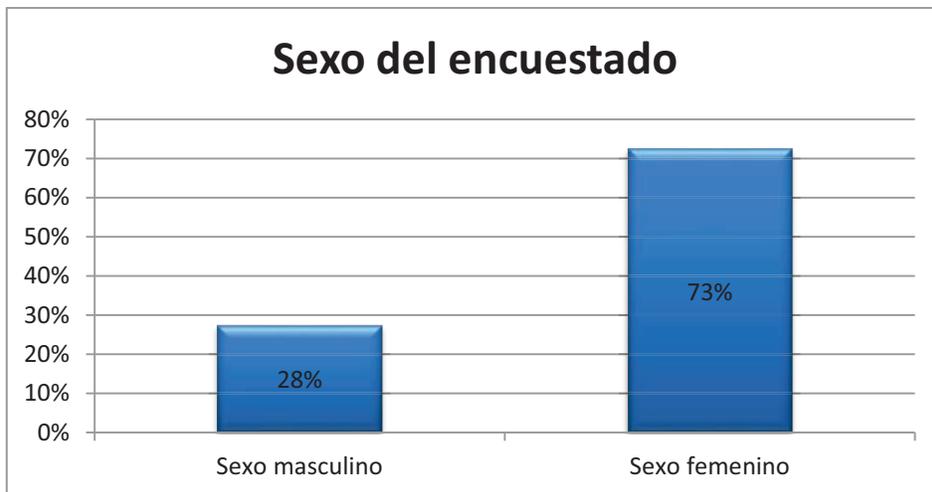
Las encuestas se van a realizar en el centro de San José a las personas que transiten con niños pequeños. Es importante saber qué se les dice que es, para una investigación universitaria para establecer la importancia de la alimentación sobre la salud bucodental, dentro de los requisitos es fundamental que la persona encuestada tenga hijos de 10 años o menores, disposición y tiempo para responder a las preguntas sobre la encuesta. En caso de que la persona encuestada tenga más de un hijo de 10 años o menor, se le realiza otra encuesta. La encuesta consta de 10 preguntas, ya que se quiere buscar información concreta y además no se quiere perder el interés del encuestado. El lector realiza las preguntas mientras que el encuestado sólo tiene que responderlas y conforme con esto, se escribe la información y se obtienen los resultados. Después, mediante un conteo de las encuestas con sus posibles respuestas, se representan en gráficos, para tener un mayor control de los resultados obtenidos.

(La encuesta se encuentra en los anexos del presente trabajo).

Discusión y resultados

De los encuestados son 14 hombres (28%) y 37 (73%) mujeres (gráfico 1).

Gráfico 1



Los promedios de la edad de los encuestados son los siguientes:

- ❖ Menor que 25 años: 7 personas (14%)
- ❖ 25-35 años: 28 personas (55%)
- ❖ 36-49 años: 14 personas (27%)
- ❖ Mayores que 50 años: 2 personas solamente (4%)

El sexo del hijo (a) de los encuestados es:

Femenino: 29 niñas (57%)

Masculino: 22 niños (43%)

La alimentación es esencial para todos los seres vivos, debido al aporte de nutrientes y energía que nos brinda, sin embargo es importante conocer que existen alimentos más cariogénicos que otros, o alimentos que tienden a verse más involucrados en el proceso de formación de las caries dentales. En el período de la niñez, es fundamental tener una buena dieta balanceada, por lo que no se recomienda dejar de lado comidas como el arroz, las pastas, cereales que aun conociendo su factor cariogénico, son importantes fuentes de energía, por lo que se debe mantener un equilibrio en su consumo, sin necesidad de quitarlas de la dieta. En la formación de las caries dentales no sólo interviene el tipo de comidas que se consuma, sino es un ente multifactorial en el que se relaciona el tipo de saliva que tenga la persona, el flujo salival, el tiempo en el que el alimento se encuentre en boca y no sea retirado, la frecuencia de alimentación (ingestas), la higiene, el cepillado, el hilado dental, etc. Es importante tener una buena

alimentación y comer variadamente, pero sin olvidar la importancia de tener una buena higiene dental.

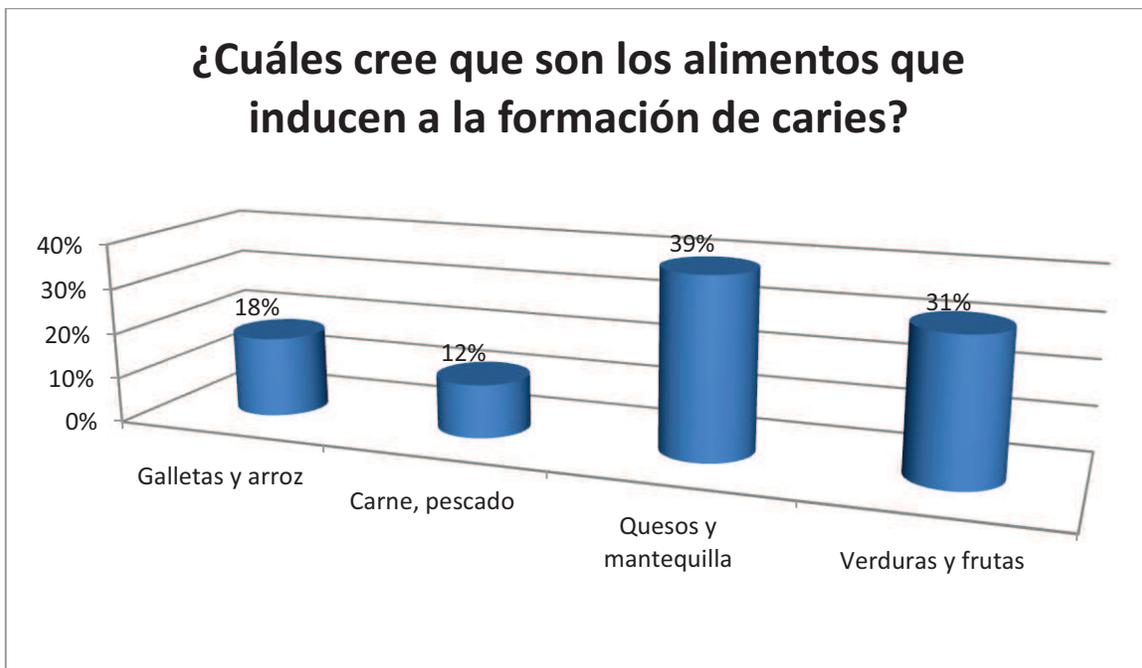
Al preguntar a los padres si ellos saben que existen ciertos alimentos que ayudan con el proceso de formación de las caries dentales, 18 personas (35%) contestaron sí, mientras que 33 personas (65%) contestaron que no sabían (gráfico 2).

Gráfico 2



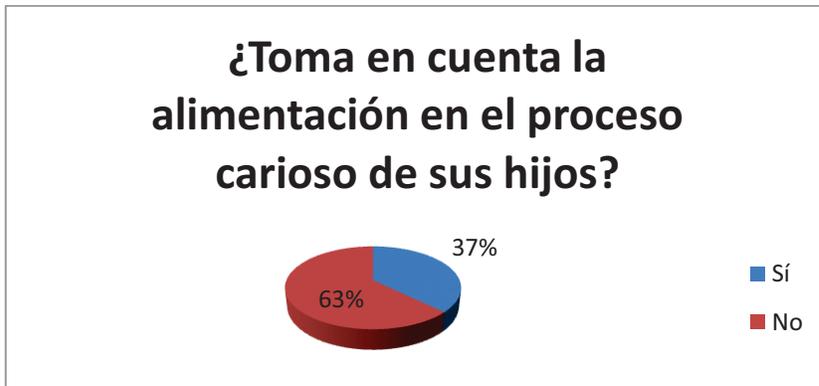
Al preguntar sobre cuales alimentos pueden provocar más caries, 9 personas (18%) contestaron galletas y arroz, 6 (12%) carne y pescado, 20 personas (39%) contestaron que algunos tipos de quesos y mantequilla, y 16 encuestados (31%) verduras y frutas (gráfico 3).

Gráfico 3



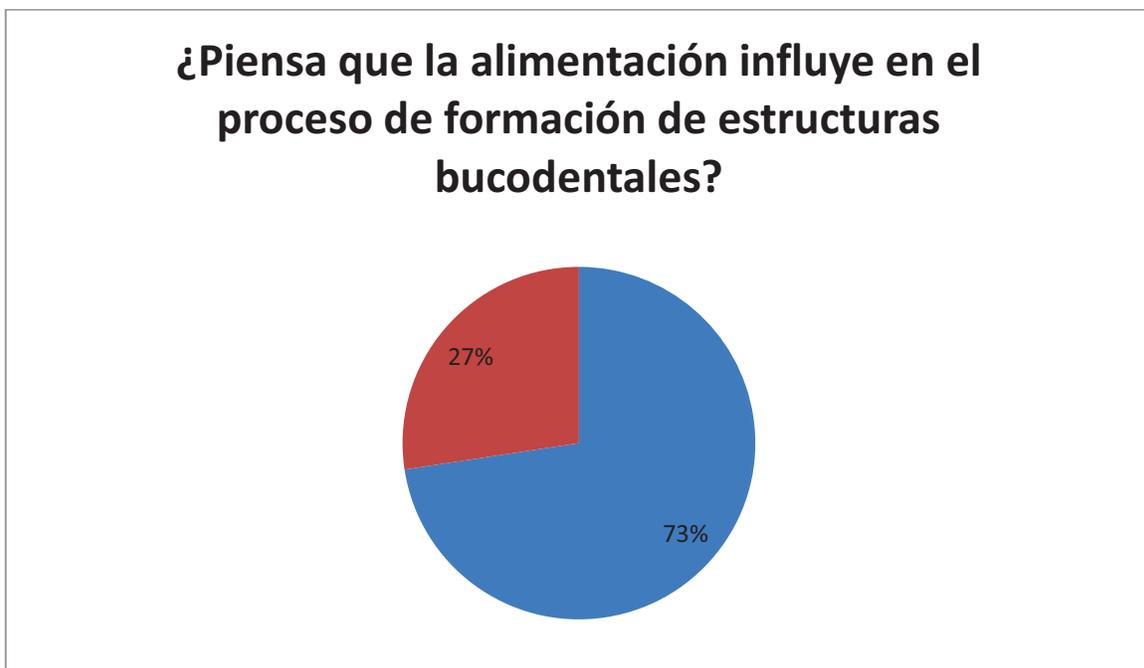
A la pregunta que si toman en cuenta el proceso carioso que le puede provocar los alimentos ingeridos a su hijo (s) en sus dientes (tanto temporales como permanentes), 19 personas (37%) contestaron que si lo hacen mientras que 32 personas (63%) no (gráfico 4).

Gráfico 4



A la pregunta de que si creen que la alimentación influye en el proceso de una correcta formación de las estructuras bucodentales como los dientes y las encías, 37 personas (73%) contestaron sí, y 14 (27%) no (gráfico 5).

Gráfico 5

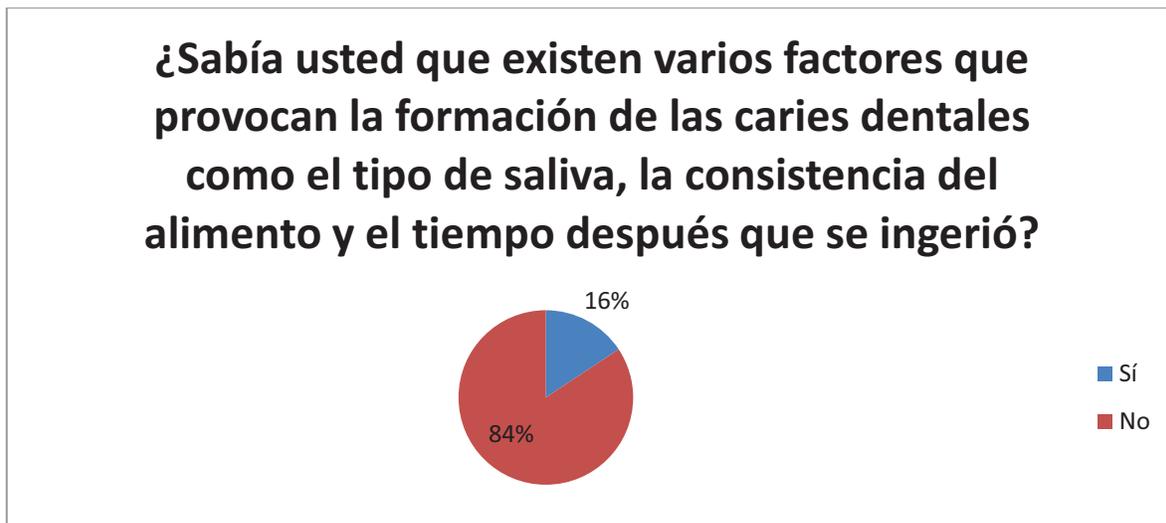


A la pregunta de cómo prevenir que los alimentos ocasionen daños en los dientes de su hijo, contestaron:

- ✓ No permite que coma ciertos alimentos: 16 personas (31%)
- ✓ Lavar los dientes después de cada comida: 18 personas (35%)
- ✓ Visita al odontólogo frecuentemente: 7 personas (14%)
- ✓ No prevengo dicha situación: 10 personas (20%).

Cuando se pregunta si saben que existen varios factores que provocan la formación de las caries dentales como: el tipo de saliva, la consistencia del alimento y el tiempo después que se ingirió, 8 personas (16%) contestaron que sí mientras que 43 (84%) contestaron que no (gráfico 6).

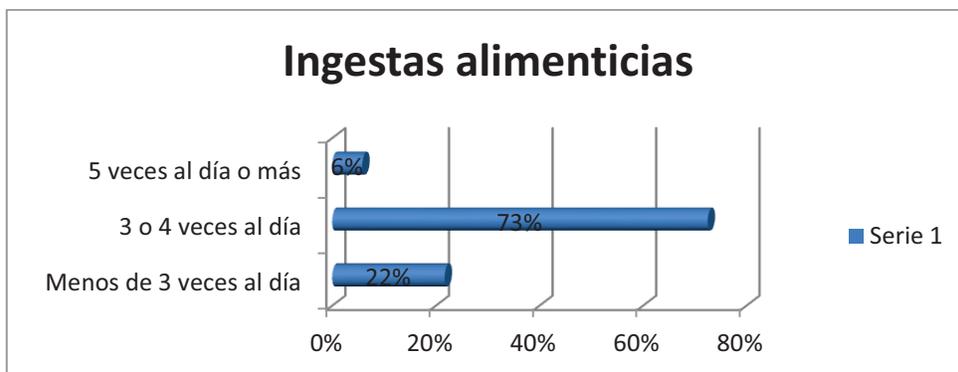
Gráfico 6



De acuerdo con los resultados de la encuesta, se puede observar que la mayoría de personas (padres de familia) no tienen un conocimiento extenso sobre los alimentos que pueden ser más perjudiciales en sus hijos por lo que es necesario que los profesionales en salud bucodental hablen más seguido con las personas sobre este tema, para que pueda existir un conocimiento general sobre la dieta teniendo en mente el proceso de desmineralización y remineralización del esmalte dental.

Al preguntarle a los padres cuántas ingestas alimenticias tiene su hijo (a) al día, contestaron 11 personas (22%) que menos de 3 veces al día, 37 (73%) que de 3 a 4 veces al día, y sólo 3 personas (6%) contestaron que 5 veces al día o más (gráfico 7).

Gráfico 7



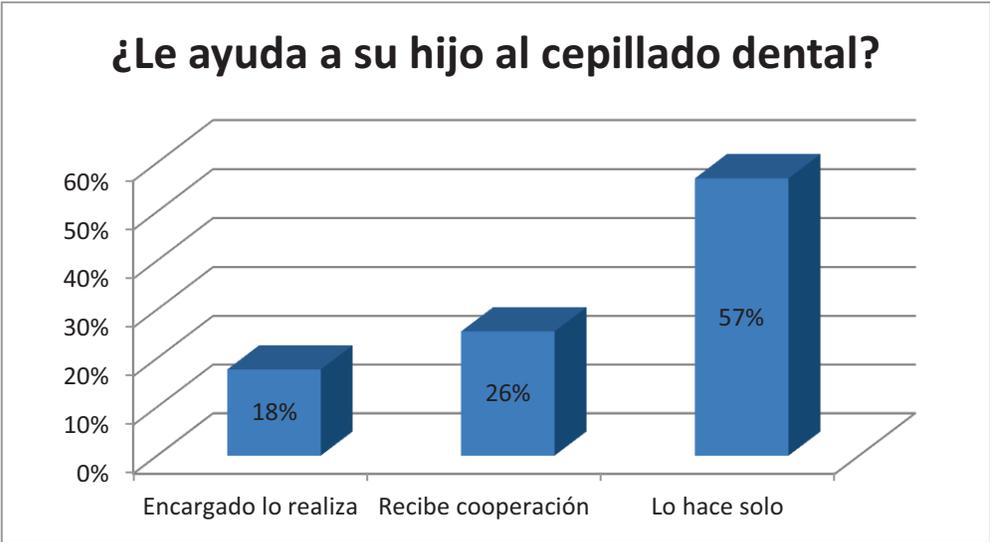
Cuando se pregunta cuántas veces al día su hijo (a) se lava los dientes, 2 (4%) contestaron 1 vez o menos, 28 personas (55%) dijeron que 2 veces, y 21 personas (41%) contestaron que 3 veces o más (gráfico 8).

Gráfico 8



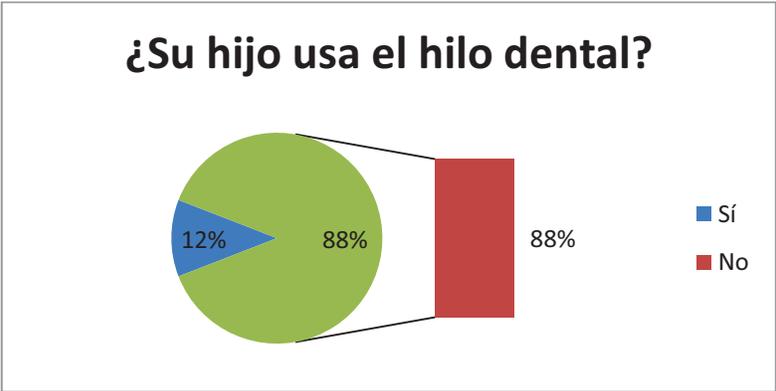
Cuando se les preguntó si le realizan el cepillado dental a su hijo, lo ayudan, o él lo hace solo, 9 personas (18%) dijeron que ellos lo realizan, 13 (26%) comentaron que su hijo recibe cooperación, y 29 personas (57%) dijeron que el niño lo hace solo (gráfico 9).

Gráfico 9



Por última, a la pregunta acerca de si sus hijos usan hilo dental como complemento a su higiene bucodental, 6 personas (12%) contestaron que sí, y 45 (88%) nos dijeron que no (gráfico 10).

Gráfico 10



Por otra parte, es preocupante saber, que una parte de los encuestados no se preocupa porque sus hijos tengan una buena higiene bucodental o no se molestan en ayudarles a cepillar los dientes, aun teniendo presente que no tienen una adecuada edad para hacerlo por sí mismos y sin ayuda de sus padres. Como se puede observar, gracias a la encuesta el 73% de los niños comen 3 o más veces al día pero más de la mitad de ellos se cepillan los dientes menos de dos veces al día.

En relación con las limitaciones que existen en el estudio, algunas de ellas son: que los estudios que existen acerca del tema, son varios y numerosos pero existen pocos con información válida y con una buena calidad investigativa. Es un tema muy interesante del que se puede investigar mucho más, pero hace falta también, una muestra de personas más grande para conocer variadas opiniones y poder calificar si los padres de familia tienen en cuenta la alimentación de sus hijos y su relación con caries y la importancia de la salud oral. Otra de las limitaciones de dicha investigación, es el poco tiempo que existe para realizarla, y no tener tiempo suficiente para buscar más información sobre el tema y poder analizar cada aspecto.

Conclusiones

El presente trabajo con modalidad descriptiva/investigativa fue muy importante, ya que se pudo observar por medio de una encuesta, si los padres consideran tan importante la salud oral en los niños. También si ellos tienen cooperación de sus encargados en cuanto al manejo y técnicas de cepillado dental y sus complementos (hilado y enjuague bucal), y si saben, o por lo menos tienen idea de que existen comidas que son más frecuentes en ocasionar daños a las piezas dentales como las caries, y cuál es su posición frente a la dieta cariogénica. Los resultados fueron inesperados en su mayoría, ya que las personas no le dan la importancia que debe tener una correcta higiene bucodental en los niños, es conveniente mencionar que durante las encuestas, varias personas decían que no lo veían tan importante mientras fueran “dientes de leche” refiriéndose a las piezas temporales, sin embargo no saben la importancia de éstos, por lo que es un tema fundamental por considerar en la consulta profesional.

Como se ha visto con los resultados, es fundamental que en la consulta se les explique a los padres de familia o encargados la importancia de los dientes temporales en niños, así como el proceso de la caries y su etiología, los factores predisponentes, la importancia de una buena alimentación y una adecuada higiene para poder combatir las enfermedades que pueden aparecer en la boca. Es

interesante y a la vez preocupante, conocer que muchos padres de familia no tienen una buena comprensión de la importancia de la salud oral, en estos años, cuando es fácil tener un buen acceso a la información por medio del internet o en dado caso por medio de los odontólogos, lo que deja una incógnita.

¿Será que los odontólogos no están realizando un buen trabajo, informando a las personas sobre aspectos tan sencillos como la importancia de una buena higiene bucodental en niños, por ejemplo? O será que ¿aún los padres teniendo en cuenta la información no la consideran importante para aplicarla a sus vidas cotidianas? Sea lo que sea, algo sí es seguro, y eso es que se necesita un cambio urgente.

Sería ideal que, a partir de los resultados obtenidos se hicieran más encuestas para conocer qué es lo que está fallando y cómo se pudiera hacer un cambio de mentalidad en la población costarricense así como poder investigar en una muestra más amplia de personas y de diferentes lugares si tienen la misma o diferente mentalidad, de acuerdo con las preguntas que se realizaron en la encuesta del presente trabajo.

Sin duda, es un tema interesante del cual se pueden investigar muchos factores más que se encuentran relacionados, se pueden hacer nuevas encuestas o trabajos de campo en los que se tenga como objetivo conocer más a fondo lo que piensan los padres de familia e incluso los mismos niños sobre el tema, y dar charlas para poder explicar la importancia que tiene el presente tema y lo fundamental que es la alimentación, no sólo en el aporte de nutrientes sino también en el proceso de la caries dental, que es un factor común en niños y en adultos.

****Recomendaciones****

Los padres de familia deben preocuparse más por la salud dental de sus hijos, es importante que se mantengan informados sobre cómo ocurre el proceso de iniciación de las caries dentales para saber también su forma de prevención.

Es esencial también que tengan en cuenta el rol tan importante que juega la alimentación o la dieta alimenticia que consumen los hijos, para su formación dental, ósea y muscular, también para conocer que debe existir un equilibrio entre las comidas ingeridas.

Los profesionales en salud oral deben explicarles a los padres y niños sobre los temas más importantes, poner videos y darles a entender las consecuencias que pueden existir si no toman en cuenta la importancia del caso.

Referencias

- Quiñones, M. Pérez, L. Ferro, P. Martínez, H & Santana, S. (2008). Estado de Salud Bucal: su relación con el estado nutricional en niños de 2 a 5 años. *Revista Cubana de Estomatología*. 2 (45).
- Castillo, D & García, M. (2011). Prevalencia de caries dental en la población infantil que acuden al ambulatorio urbano “la haciendita” en el Municipio Mariara, Estado Carabobo. *Acta odontológica venezolana*. 4 (49).
- Tinanoff, N & Palmer, C. (2000). Dietary Determinants of dental Caries and Dietary Recommendations for Preschool Children. *Public Health Dent*. 60 (3). 197-206.
- Rodríguez, E & Rodríguez, C. (2004). Comportamiento de la caries dental en escolares. *Revista Habana Ciencias Médicas*. 3 (8).
- Holm, A. (2000). Education and diet in the prevention of caries in the preschool. *Child J Dent*. 18 (6). 308-14.
- Villaizán, C & Aguilar, M. (2012). Estudio de la prevalencia de caries y su relación con factores de higiene oral y hábitos cariogénicos en escolares. *Ortodoncia, Revista Latinoamericana de ortodoncia y odontopediatría*.
- Campodonico, C. Ventocilla. Benavente, L. Vidal, R & Villavicencio, J. (2002). La malnutrición como riesgo para desarrollar caries en niños menores de 13 años de edad. *Odontología Sanmarquina*. 1 (10). 43-49
- Córdova, D. Santa María, F & Requejo, A. (2010). Caries dental y estado nutricional en niños de 3 a 5 años de edad. *Kiru*. 7 (2). 57-64
- Cereceda, M. Faleiro, S. Ormeño, A. Pinto, M. Tapia, R & Díaz, C. (2010). Prevalencia de caries en alumnos de educación básica y su asociación con el estado nutricional. *Revista de Chile pediátrica*. 81 (1). 28-36
- Zelocuatecatl, A. Ortega, M & De la Fuente, J. (2004). Asociación entre el índice de masa corporal y las condiciones bucales en escolares. *Revista Odontológica Mexicana*. 9 (4). 185-190

Anexos

Encuesta

Este cuestionario se realiza con fines investigativos en donde el objetivo es analizar si usted piensa si existe relación entre la alimentación y la salud oral en niños menores a 10 años. El tiempo requerido para contestarla es menos de 10 min y la realización del mismo no conlleva ningún riesgo ni beneficio del mismo. Este trabajo se realizará de forma confidencial, su participación es voluntaria.

I. Sexo del encuestado (a)

Masculino () Femenino ()

II. Edad del encuestado (a)

Menor a 25 años () 25-35 () 36-49 () Mayores a 50 años ()

III. Sexo del hijo (a)

() Femenino () Masculino _____

1) ¿Cuántas ingestas alimenticias tiene su hijo (a) al día?

() 3 veces al día o menos () 4 veces al día () 5 veces al día o más

2) ¿Cuántas veces al día su hijo (a) se lava los dientes?

() 1 vez o menos () 2 veces () 3 veces o más

3) ¿Usted le realiza el cepillado dental a su hijo, lo ayuda, o él lo hace solo?

() Padre/madre lo realiza () Niño recibe cooperación en el cepillado () Lo hace solo

4) ¿Sus hijos usan hilo dental como complemento a su higiene bucodental?

() Sí () No

5) ¿Sabe usted que existen ciertos alimentos que ayudan al proceso de formación de las caries dentales?

Sí () No ()

6) De los siguientes alimentos escoja la opción que usted piensa que provoca más caries

() Galletas y arroz

() Carne, pescado

() Quesos y mantequilla

() Verduras y frutas

7) ¿Toma en cuenta el proceso carioso que le puede provocar los alimentos ingeridos a su hijo (s) en sus dientes (tanto temporales como permanentes)?

Sí () No ()

8) ¿La alimentación influye en el proceso de una correcta formación de las estructuras bucodentales como los dientes y las encías?

Sí () No ()

9) ¿Cómo puede prevenir que los alimentos ocasionen daños en los dientes de su hijo?

- No permite que coma ciertos alimentos ()
- Lavar los dientes después de cada comida ()
- Visita al odontólogo frecuentemente ()
- No prevengo dicha situación ()

10) ¿Sabía usted que existen varios factores que provocan la formación de las caries dentales como el tipo de saliva, la consistencia del alimento y el tiempo después que se ingerió?

Sí () No ()