

## **El COEM recuerda no descuidar la salud oral de los niños con la “vuelta al cole”**

- **Entre el 60% y el 90% de los escolares tienen o han padecido caries, una de las patologías más frecuentes en niños**
- **Los padres y los profesores son un pilar fundamental en la educación bucodental de los más pequeños**

**Madrid, 25 de septiembre de 2017.-** La vuelta a la rutina diaria hace que los jóvenes en edad escolar puedan descuidar su higiene oral. Esto se debe, entre otras causas, al gran número de horas que permanecen en el colegio sin lavarse los dientes (actividades extraescolares, comedor, etcétera.)

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, entre el 60% y el 90% de los escolares tienen o han padecido caries, una de las patologías más frecuentes en niños<sup>1</sup>. Conscientes de esta realidad, el Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de la I Región (COEM) recuerda que los padres y los profesores son un pilar fundamental en la educación bucodental de los más jóvenes.

Para facilitar esta labor, el COEM ha elaborado un decálogo con el fin de concienciar sobre la importancia de vigilar la salud bucal de los más pequeños, ya que son los más vulnerables a determinadas patologías orales y traumatismos dentales.

### **Diez recomendaciones para la salud oral de los escolares**

- **Mantener una correcta higiene oral:** cepillarse los dientes tres veces al día con una pasta fluorada, usar seda dental y limpiarse la lengua para mantener una higiene oral completa. Debe realizarse después de cada comida y, sobre todo, después de desayunar y de cenar.

---

<sup>1</sup> Encuesta poblacional “La Salud Bucodental en España” 2015, Consejo General de Dentistas de España.

- **Visitar al dentista:** al menos dos veces al año para prevenir que determinadas patologías orales puedan complicarse. Estas visitas deben realizarse desde edades tempranas para un correcto desarrollo bucal.
- **Mantener la boca hidratada:** es muy importante beber agua regularmente, para mantener la boca hidratada, sobre todo cuando se realizan actividades físicas.
- **Controlar el consumo de dulces:** ingerir bebidas o alimentos azucarados, refinados, procesados o en forma de hidratos de carbono, provoca que las bacterias en la boca produzcan ácidos que pueden dañar lentamente el esmalte del diente y provocar caries, por lo que su consumo ha de hacerse de forma responsable.
- **Aumentar el consumo de frutas y verduras:** introducir las frutas y verduras en nuestra dieta es fundamental para prevenir la aparición de bacterias que puedan poner en peligro la salud oral.
- **Evitar los cepillados bruscos:** tanto los cepillados bruscos, como la utilización de cepillos de dientes duros pueden suponer problemas en nuestra salud oral, como es el caso de la retracción de las encías.
- **Evitar el consumo de tabaco delante de los niños:** para mejorar la salud bucodental de toda familia es recomendable evitar hábitos nocivos como el tabaco.
- **Estar atento a los traumatismos dentales:** con la práctica de actividades deportivas los niños y adolescentes deben tener especial cuidado, ya que son más propensos a sufrir traumatismos dentales. Por eso es recomendable, sobre todo en deportes de contacto, salvaguardar los dientes con un protector diseñado por el dentista, que esté adaptado a las necesidades y características de cada niño.
- **Actuar rápido si se cae un diente definitivo:** en el caso de que un diente definitivo se haya caído, es importante llevar a cabo los siguientes pasos: buscar el diente y cogerlo por la parte de la corona, evitando tocar la raíz; si está sucio, lavarlo con agua durante diez segundos; recolocar el diente en sus sitio y mantenerlo mordiendo una servilleta o pañuelo; si no se puede recolocar, acudir al dentista con el diente guardado en un recipiente con leche, suero o en la boca del niño.
- **No descuidar los tratamientos prescritos:** vigilar que los niños continúan utilizando las férulas y tratamientos retenedores de ortodoncia para no alterar su eficacia y ajuste posterior.

## **Sobre COEM**

El Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de la 1ª Región (COEM), fundado en el año 1930, es una Corporación de Derecho Público con personalidad jurídica propia y plena capacidad para el cumplimiento de sus fines, que se rige por la Ley de Colegios Profesionales y por sus propios Estatutos. El ámbito territorial del Colegio comprende la Comunidad de Madrid y las provincias de Ávila, Ciudad Real, Cuenca, Guadalajara, Toledo. Desde 2015 tiene su sede social en el número 38 de la calle Mauricio Legendre, en Madrid. Actualmente cuenta con más de 8.800 colegiados.

## **Más información:**

Cariotipo MH5

914 111 347

Renny Núñez – [rnunez@cariotipomh5.com](mailto:rnunez@cariotipomh5.com)

María Real – [mariareal@cariotipomh5.com](mailto:mariareal@cariotipomh5.com)

COEM

Nuria Velasco Sanz

Tel.: 91 561 29 05

e-mail: [revista@coem.org.es](mailto:revista@coem.org.es)