

2.4. Dolor dental agudo. Caries. Higiene de la boca

El **dolor dental agudo** en un diente o cerca de un diente suele estar producido por caries o por una inflamación dental. En raras ocasiones, los problemas en los oídos, la mandíbula o la sinusitis se pueden sentir como dolor en la zona dental.

La **caries** es una de las enfermedades más frecuentes. Afecta tanto a niños como a adultos y destruye el propio diente y sus estructuras.

El exceso de azúcares en la dieta facilita el crecimiento de las **bacterias de la boca**, formando la **placa dental**. Esta placa favorece la aparición de caries, la destrucción de los dientes y las enfermedades de las encías.

Inicialmente, la caries produce solo cambios en el color del esmalte. Cuando la lesión avanza, se produce un orificio en el diente y esto puede dar lugar a flemones y dolor.

¿Qué puede hacer?

Puede aliviar el dolor tomando **paracetamol o ibuprofeno** a la dosis que habitualmente le aconseja su médico.

PREVENCIÓN DE LA CARIES

- **Cepille todas las caras de los dientes** con movimientos circulares y cortos después de cada comida, no en sentido horizontal. **Durante 2-3 minutos**. Cepille también las **encías**, con el objeto de eliminar la placa bacteriana. Utilice pasta dental con flúor. El cepillo debe estar en buen estado. Cámbielo al menos cada tres meses. Elija los que tengan cerdas artificiales, dureza media y puntas redondeadas. Un cepillo eléctrico puede ser una buena opción.
- **Use el hilo dental o cepillos interdientales** para sacar las partículas de comida de entre los dientes. Introduzca el hilo suavemente para no dañar las encías. Hágalo una vez al día antes de acostarse.
- **La fluoración** es la medida más eficaz en la lucha contra las caries. Existen muchas formas de administrar el flúor a los niños. Consulte con su pediatra.



- **Cepillado en lactantes y niños**. Debe iniciarse tan pronto como aparezcan los primeros dientes. Use un cepillo infantil. Supervísele hasta que sea mayor (6 años).
- **Disminuya los azúcares de la dieta**. No deje que el bebé se quede dormido con el biberón en la boca. No endulce chupetes con miel o con azúcar. Evite los refrescos edulcorados y efervescentes, y los zumos industriales. Promueva el agua y la leche como mejores bebidas infantiles.
- Evite tomar alimentos que se peguen a los dientes (chicles, caramelos blandos).
- Consuma **alimentos crudos ricos en fibra** (manzana, zanahorias).
- Consulte al dentista todos los años. Puede llevar a su hija o hijo cuanto tenga dientes de leche.
- **No fume**. El tabaco puede causar problemas en las encías y cáncer en la boca.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si tiene un dolor fuerte o de más de 2-3 días de duración.
- Si tiene fiebre, dolor de oído o dolor al tener la boca muy abierta.
- Si se le hincha la cara y sospecha un flemón dental.
- Consulte con su pediatra la mejor forma de administración del flúor a su hijo o hija.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://es.familydoctor.org/boca-y-dientes-como-man-tenerlos-sanos/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003067.htm>
- <https://youtu.be/XzQg3V8ZpbE>
- <https://youtu.be/xO3yIpGBIa4>