

Dra. Carla Carolina

# UNA SONRISA PARA TODA LA VIDA



Consejos mágicos de una dentista  
que primero fue paciente

# UNA SONRISA PARA TODA LA VIDA

Dra. Carla Carolina

# ÍNDICE

<b>Introducción</b>	<b>10</b>
<b>Mi historia</b>	<b>13</b>
<b>Capítulo 1</b>	
<b>Los primeros cuidados</b>	<b>21</b>
¡Estás embarazada! ¡Felicidades!	23
Mamá que come sano, bebé que nace sano	25
Cuidar los dientes de mamá es cuidar del bebé	27
Lactancia materna, la primera ortodoncia	30
Lactancia materna y caries dental: ¿relación tóxica o de amistad?	33
<b>Capítulo 2</b>	
<b>Los primeros dientes (0-3 años)</b>	<b>39</b>
Los primeros dientes del bebé. ¡Qué monada!	41
Caries dental en bebés: una pesadilla para las familias	45
El flúor: ¿amigo o enemigo?	48
¡Auxilio! Los dientes de mi hijo tienen manchas	53
Encuentra a tu odontopediatra de confianza	56
<b>Capítulo 3</b>	
<b>Los dientes de los niños mayores (más de seis años)</b>	<b>61</b>
A mi hijo se le ha caído un diente. La magia de crecer	63
Manchas en los dientes definitivos: hipomineralización del esmalte	66
¡Ayuda! ¡Mi hijo tiene los dientes torcidos!	68
A mi hijo le rechinan los dientes por la noche: bruxismo	69
Cómo preparar al niño para la consulta dental	77
<b>Capítulo 4</b>	
<b>Caries dental y tratamientos</b>	<b>83</b>
Caries dental: la verdad nunca explicada	85
Tratamientos dentales más comunes	90

<b>Capítulo 5</b>	
<b>Enfermedades orales y su tratamiento</b>	<b>105</b>
Gingivitis .....	107
Periodontitis .....	112
Halitosis (mal aliento) .....	116
Sensibilidad dental .....	119
<b>Capítulo 6</b>	
<b>La magia de la ortodoncia</b>	<b>125</b>
Ortodoncia metálica .....	128
Ortodoncia lingual .....	129
Ortodoncia invisible con alineadores removibles .....	130
¿Cuál es el mejor sistema de ortodoncia? .....	131
<b>Capítulo 7</b>	
<b>¡Auxilio! Tengo terror al dentista</b>	<b>135</b>
Depresión y salud oral .....	137
Ansiedad en el sillón dental .....	141
Cómo encontrar la motivación para asistir a la consulta dental .....	146
<b>Capítulo 8</b>	
<b>Cuidados orales en el adulto mayor</b>	<b>155</b>
Los dientes y la calidad de vida del adulto mayor .....	157
Boca seca: el talón de Aquiles de los mayores .....	162
<b>Capítulo 9</b>	
<b>Productos recomendados para la limpieza oral</b>	<b>165</b>
Cepillo eléctrico frente a cepillo manual .....	167
Hilo dental, seda dental y cinta dental: pero ¿no son lo mismo? .....	171
Cepillos interproximales .....	172
Irrigadores .....	172
Pastas dentales .....	173
Enjuagues bucales .....	173
<b>Capítulo 10</b>	
<b>¿Dónde está tu dentista ideal?</b>	<b>177</b>
Cómo escoger al mejor dentista .....	179
Cómo encontrar la clínica dental ideal para ti .....	186

## Capítulo 1

# LOS PRIMEROS CUIDADOS





## ¡ESTÁS EMBARAZADA! ¡FELICIDADES!

Recuerdo el día que me enteré de que estaba embarazada y sentí ese sustito maravilloso que hizo que me diera un vuelco el estómago y me temblara hasta el alma. Estoy casi segura de que esa sensación física se corresponde con las famosas mariposas que sentimos cuando estamos enamoradas; una mezcla de miedo con alegría rebosante. Si estás embarazada en estos momentos, ¡felicidades! Has encontrado el amor verdadero.

Cuando comencé el posgrado de odontopediatría tenía veinticinco años, vivía en Venezuela y era una orgullosa residente de primer año que pensaba que lo había estudiado todo, e incluso un poco más, acerca de los cuidados del bebé y de la lactancia materna. Me sentía toda una experta en la materia. El tiempo se encargó de enseñarme lo atrevida e ingenua que es la juventud.

Una de las cosas que más amo de la odontopediatría es que nuestra misión va mucho más allá de los dientes; se nos encomienda la tarea de promover y enseñar a las familias los hábitos correctos de salud, desde los cuidados durante el embarazo hasta la lactancia materna, la alimentación y los hábitos de higiene. Los odontopediatras nos convertimos en vigilantes eternos del desarrollo, tanto físico como psicológico, de los niños y en los mejores acompañantes durante su crecimiento.

Durante mis estudios se me asignó el lugar perfecto para poner en práctica la magia de la prevención: la Maternidad Castillo Plaza. Era un edificio anexo al Hospital Universitario de la ciudad

de Maracaibo y su función era la atención sanitaria exclusiva de las embarazadas y de los bebés, desde el nacimiento hasta los tres años de edad. El centro funcionaba bastante bien, el personal era maravilloso y las instalaciones, aunque un poco anticuadas, estaban limpias y eran funcionales.

Entraba por los pasillos blancos y azules y veía desde las siete de la mañana a cientos de mujeres embarazadas esperando y sudando debido a los cuarenta grados centígrados que caracterizan a la ciudad más caliente y húmeda que conozco.

Mi misión ese día, como orgullosa residente de primer año, era reclutar a todas las futuras madres que esperaban aburridas en las diferentes salas de espera y llevarlas a la sala de charlas educativas para hablarles de los cuidados prenatales y de los beneficios de la lactancia materna. Llevaba mi material de apoyo debajo del brazo, unos folios de papel gigantes con los temas que se iban a tratar e imágenes que había recortado y pegado cuidadosamente y que luego colocaría en una especie de caballete para guiar mi exposición.

Me planché el uniforme con las manos, aclaré la voz y arranqué con la exposición. El grupo de embarazadas era muy variado, desde niñas de quince años hasta madres más veteranas, la mayoría de ellas sentadas con las manos en la barriga y con la cara brillante debido al calor sofocante de la sala.

Respiré profundamente y comencé la explicación científica sobre cómo la alimentación de la madre durante el embarazo es clave para el desarrollo del bebé; lo importantes que son las visitas al dentista en el segundo trimestre del embarazo y que la lactancia materna es el regalo más valioso para el bebé, además de ser la opción más natural y económica. «Todas las mujeres estamos preparadas para tan maravillosa tarea, así que no hay excusa válida para no hacerlo», sentencí con la seguridad que me otorgaba haberme pasado la noche en vela leyendo decenas de artículos científicos escritos en portugués.

De repente, empecé a notar caras raras entre el público, sobre todo de las mujeres más veteranas de la sala, que comenzaron a hablar entre sí e incluso a reírse. La situación se tornó un poco incómoda, pero hice la vista gorda y continué con la clase magistral. Cuando acabé la presentación miré a toda la sala y dije: «¿Alguna pregunta?». Una futura madre, veterana y vestida de azul —nunca la olvidaré— levantó la mano y dijo en tono alto, desafiante y algo burlón: «¿Tienes hijos?». Mi cara de desconcierto hizo que toda la sala estallase en carcajadas. Después de un minuto, que me pareció eterno, opté por responder: «No, no tengo hijos, pero he estudiado muchísimo para estar aquí hoy». La misma madre veterana gritó: «¡Puedes haber estudiado mucho, niña, pero no tienes ni idea!». Solo podía oír cómo mi corazón latía con fuerza y un calor que me subía del pecho a la cara. ¡Qué momento! ¡Y qué sabiduría la de la señora de azul! Pocos años después tuve a mi primera hija y su afirmación se confirmó: no tenía ni idea de maternidad.

Esa arrogancia juvenil no me permitió asistir a clases de preparación al parto, ni buscar ayuda con asesoras de lactancia, y mucho menos encontrar a una tribu de madres que me acompañara en el proceso de criar, lo cual es algo que te recomiendo hacer si tu intención es vivir un embarazo, una lactancia y una crianza en armonía.

## MAMÁ QUE COME SANO, BEBÉ QUE NACE SANO

Mi primer embarazo fue a los veintisiete años. Lo viví con mucha alegría e ilusión: estaba absolutamente pletórica, me sentía guapa, valiente y poderosa. Pensaba que lo más difícil de la maternidad sería el parto: esa escena aterradora en la que un ser vivo te sale del cuerpo se repetía una y otra noche en forma de pesadillas, de nuevo con la ingenuidad como protagonista.

Me hacen mucha gracia expresiones como «esperan un bebé» o la «dulce espera», cuando la espera es solo una fantasía: ¡el bebé ya existe! Aún no podemos verlo ni abrazarlo, pero tenemos la responsabilidad de cuidarlo y velar por él o ella desde el momento que conocemos su existencia.

Todo lo que ocurre en el cuerpo de la mujer embarazada influye directamente en el bebé que se está formando y creciendo en el vientre materno. ¡Ay, Dios, cuánta responsabilidad! ¿Sabías que los alimentos más consumidos por la madre embarazada serán los preferidos del bebé? Asombroso, ¿verdad? Te lo explico con un ejemplo: si una mujer, durante el embarazo, prefiere los alimentos azucarados, el bebé nacerá con esas preferencias e incluso con adicción al azúcar, por lo que tendrá más riesgo de sufrir enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y caries dental. Por el contrario, si una madre prefiere una alimentación más natural, en la que prevalecen las frutas y las verduras, el bebé tendrá esas mismas preferencias. Puede parecer



- Prioriza la comida casera frente a la de bares y restaurantes.
- Elige siempre alimentos naturales y evita los ultraprocesados, ya que contienen mucha sal y azúcar.
- Evita el picoteo: establece y respeta las horas de las comidas.
- El agua es tu mejor compañera y debe ser tu bebida de elección siempre. Las bebidas azucaradas y los refrescos deben quedar siempre fuera del menú.
- Y, por último pero no menos importante, cepíllate los dientes después de cada comida con una pasta dental con flúor.

una osadía por mi parte decirte esto, pero desde el embarazo estamos enseñando a nuestro bebé cómo debe comer para estar sano y feliz.

Estoy cansada de ver en la televisión la típica imagen de la mujer embarazada que se atiborra de patatas fritas, hamburguesas y helados. Es verdad que el embarazo hace que aumente el apetito, pero eso no nos da licencia para comer cualquier cosa que se nos ponga por delante. Debemos saber escoger alimentos que nos aporten nutrientes no solo para saciar el hambre, sino también para estar bien alimentadas. Esto te mantendrá enérgica y sana durante el embarazo y el posparto.

## CUIDAR LOS DIENTES DE MAMÁ ES CUIDAR DEL BEBÉ

María José es paciente mía desde hace algunos años. Es una joven tímida, de poco conversar, pero muy responsable, y todos los veranos acude a su cita odontológica para la revisión y limpieza dental. Sin embargo, el pasado verano no fue así. María José no acudió a la cita que anualmente está agendada; no la cambió ni avisó, lo que llamó enormemente la atención de todo el equipo. Por Navidades recibí una llamada que me hizo muy feliz: María José por fin había aparecido. Me contó que después de la pandemia y de estar encerrada tantos meses sola en su miniapartamento por la cuarentena había decidido tomar las riendas de su vida: había pedido una excedencia en el trabajo y se había ido un año a recorrer el mundo.

Aunque hablamos por teléfono, noté a María José muy cambiada. Su voz era enérgica, vivaz y rebosaba alegría; en nada se parecía a esa paciente a la que había que sacarle las palabras con cuchara en sus visitas veraniegas. Me dijo: «Carla, necesito verte con urgencia: ¡tengo la boca fatal!». Me contó que había descuidado completamente la higiene oral, que se había centrado en

disfrutar, conocer lugares y hacer fotografías y ni se había acordado de los dientes. Entenderás que me alegró mucho saber que María José estaba feliz, pero el descuido de la boca no me hizo ni un poquito de gracia.

Agendamos una cita urgente, y cuando llegó a consulta me quedé sorprendida con su cambio físico: estaba mucho más delgada, caminaba con confianza, se había cortado el pelo casi al ras y su ropa de tejidos africanos me daba una idea clara de los países que había visitado. Me abrazó con fuerza y me dijo: «¡Carla, tengo tanto que contarte!». Me quedé estupefacta. Me encantaba la nueva María José.

Me habló de sus viajes, de las comidas extrañas que había probado y de cómo encontrarse a sí misma la había ayudado a atraer por fin al amor. Le brillaban los ojos; me recordaron a los más adorables personajes de anime japonés.

Por fin echamos un vistazo a su boca y, definitivamente, María José se había quedado corta en lo que había dicho respecto al descuido de los dientes y las encías. No había visto una situación igual. Le dije que padecía de enfermedad periodontal (periodontitis). Por supuesto, se quedó conmocionada. Lo único que había entendido de todo lo que le había dicho era la palabra *enfermedad*; el lenguaje de los dentistas a veces es incomprensible.

Le expliqué que al descuidar la higiene oral se acumulan restos de comida en la superficie de los dientes, que hacen que las encías se inflamen, se vuelvan de color rojo intenso o de coloración violácea, que sangren al mínimo contacto y que se pierda la adhesión al diente. Pero no solo eso: si esta situación no cambia, estos restos de comida y sarro se acumulan debajo de la encía y afectan también al hueso que soporta el diente, produciendo una infección grave que provoca mal olor, sangrado, movilidad de los dientes, dolor y pus. ¡Voilà: periodontitis!

«María José, hoy tenemos que hacer un tratamiento un poco más complicado que una simple limpieza dental. Haremos una sesión de limpieza profunda con anestesia. Limpiaremos la zona de la raíz de los dientes y, además, te indicaré un tratamiento especial para casa. Nos va a tomar meses lograr una curación completa.» A María José se le opacó el brillo de los ojos. Con la voz entrecortada, me dijo: «Estoy intentando quedarme embarazada. ¿El tratamiento puede afectar en algo?».

Suspiré y pensé unos segundos cómo explicarle a aquella maravillosa mujer de cuarenta años con una ilusión enorme por formar una familia que debía esperar unos meses para quedarse embarazada, hasta que la infección oral estuviese controlada. «María José, entiendo tu situación y sé lo duro que es esto para ti, pero debes tener paciencia. No es el mejor momento para buscar un embarazo; el riesgo es muy elevado. Estudios científicos recientes afirman que existe una relación real y directa entre la enfermedad periodontal y los partos prematuros, lo que trae consigo bebés que nacen con talla baja, bajo peso y un desarrollo pobre. Sería un embarazo de riesgo. Te propongo un plan: vamos a tratar la periodontitis cuanto antes, debes ser rigurosa con los cuidados en casa, y cuando la enfermedad esté controlada tendrás vía libre para buscar ese ansiado bebé y así poder disfrutar de un embarazo sano hasta el final.»

Le encantó el plan y me prometió que jamás volvería a faltar a una cita odontológica y que sería una obsesa del cuidado oral. Al fin y al cabo, tenía la mejor motivación de todas: un bebé.

Los controles odontológicos de rutina son necesarios para todos, pero aún son más importantes en aquellas mujeres que desean buscar un embarazo. De esta forma se puede descartar cualquier enfermedad como la de María José, aplicar los tratamientos necesarios y luego poder disfrutar de un embarazo feliz.

A continuación te dejo un par de consejos:

- **Hazte una revisión odontológica si estás pensando en quedarte embarazada.** Es mucho mejor poner en práctica los tratamientos dentales antes de que las hormonas te hagan más sensible a ciertos olores, de que presentes náuseas o de que la posición del sillón dental te incomode por el peso.
- **Durante el embarazo visita al dentista para una valoración general, un control de las encías y, si es necesario, una limpieza dental.** En esta cita no solo tratamos la boca; también se explica a la madre la importancia de llevar una alimentación equilibrada, damos consejos sobre la higiene oral, hablamos sobre la lactancia materna, recomendamos asesoras de lactancia e incluso también asesoramos sobre los cuidados orales del bebé con dientes.

Mi amiga María José se curó en pocos meses de la periodontitis que le robó el sueño más de una noche y ahora solo se desvela por los calambres nocturnos y las ganas incesantes de orinar. Está en la semana 38 de embarazo y le queda muy poco para dar a luz a su primer bebé. Está radiante y vive a tope su aventura maternal.

## LACTANCIA MATERNA, LA PRIMERA ORTODONCIA

¿Por qué nadie te cuenta lo difícil que puede llegar a ser el posparto? Un día llegas a casa con un pequeño bebé que llora porque tiene hambre cada treinta minutos, la leche materna que aún no «sube», te duelen las mamas, el cuerpo y aún más el alma. Te confieso que eso es mucho peor que una pesadilla: es la vida real y yo no tenía ni idea de cómo gestionarlo. La señora vestida de azul aparecía de nuevo en mi cabeza.

Sabía todo lo que se había escrito sobre la lactancia materna, había leído cientos de artículos científicos e incluso había tenido la oportunidad de asesorar a alguna madre en la consulta de

odontopediatría del hospital, pero ahí estaba yo, con todo ese conocimiento y sin saber qué hacer.

La lactancia materna es uno de los regalos más maravillosos de la naturaleza y aporta mucho más que alimento al bebé. Ayuda a una rápida recuperación de la madre después del parto, evita también la depresión posparto y crea un vínculo fantástico y potente entre madre y bebé. Todo esto se traduce en familias más sanas y felices.

Mientras escribo estas líneas me traslado a mi primer parto. Camila nació en el año 2008 por una cesárea programada en la semana 37. Nació inmadura y no respiraba correctamente; sus pulmones aún no estaban completamente desarrollados, así que la dejaron algunas noches dentro de la incubadora, en el nido. Aquella tarde bajé a verla. El nido estaba dos plantas más abajo de la habitación donde me ingresaron, en ese hospital feo que recuerdo con tanto desagrado.

Recuerdo llegar al nido y coger a esa bebé rubia y pequeñita entre mis temblorosos brazos. Me parecía mentira. ¡Era un milagro! Me había convertido en una mamá.

Por más que pedí y rogué a las enfermeras no me permitieron amamantarla; decían que la bebé estaba débil y que no tenía fuerza para succionar, así que le dieron unos biberones con leche de fórmula. Como guinda del pastel, los biberones tenían las tetinas cortadas para que la leche fluyera más rápido. Así se alimentó durante sus primeros tres días de vida.

Emocionalmente fue muy duro para mí estar separada todos esos días de ella, y no poder amamantarla me rajó el alma. No podía parar de llorar. Al llegar a casa fue aún más complicado: la bebé rechazaba el pecho y lloraba sin parar. Perdía peso y solo se calmaba con el biberón. Supe de inmediato que la lactancia estaba condenada al fracaso, pero no solo fue la lactancia: me sentía una estafa como madre, y esa es la sensación más terrible que he experimentado nunca.



Hoy Camila tiene casi quince años y, aunque la lactancia materna no fue posible, es una niña maravillosa, sana, amorosa y muy inteligente. Eso sí, lleva, de manera intermitente, casi ocho años de tratamientos de ortodoncia. Seguramente te estarás preguntando: «¿Qué tiene que ver la ortodoncia con la lactancia materna?». La lactancia favorece el óptimo desarrollo muscular y óseo de la cara del bebé. Me gusta pensar en la lactancia materna como el primer tratamiento de ortodoncia, porque si los maxilares (los huesos que alojan los dientes) se desarrollan correctamente, los dientes tendrán el espacio suficiente y no existirá apiñamiento.

Además, la succión del pecho materno incentiva una correcta respiración nasal porque el bebé, mientras se alimenta del pecho materno, tiene todos los músculos orales concentrados en la succión y debe respirar por la nariz obligatoriamente, con lo cual se fortalece toda la musculatura y se instaura una respiración correcta y saludable. ¿No te parece asombroso? Es como un gimnasio para la cara y la boca del bebé. Una buena respiración nasal y una buena colocación de la lengua en un niño se traducirá —a menos que la genética no lo acompañe— en unos dientes alineados y bonitos, de modo que la lactancia materna nos hace ahorrar muchos años de *brackets* y aparatos.

Si te ha pasado como a mí y la lactancia materna no ha sido exitosa o simplemente has decidido optar por la fórmula, no te preocupes: hay formas de ofrecer el biberón para fortalecer también la musculatura y favorecer el crecimiento oral y facial.

Existe un método para ofrecer alimento al bebé en biberón de manera fisiológica y respetuosa, generando apego y casi todos los beneficios que se obtienen de manera natural con la lactancia materna. Es muy sencillo y práctico, y puedes aplicarlo fácilmente siguiendo las pautas que expongo a continuación:

- Coloca al bebé bien pegadito a tu regazo para que pueda sentir el calor de tu piel.



## LOS TIPS DE CARLA CAROLINA

- ✓ **Busca tu tribu.** Durante el embarazo comienza a rodearte de otras madres y profesionales que puedan acompañarte y asesorarte durante la gestación, el posparto y la lactancia materna.
- ✓ Escoge un/a **pediatra** alineado/a con tus creencias, que te genere confianza y que esté actualizado/a.
- ✓ Busca una buena **asesora de lactancia**. Esto te garantiza que tengas más herramientas a la hora de enfrentarte a algunos retos que puedan presentarse en ese hermoso camino.
- ✓ Lee, escucha y aprende, pero entiende que la maternidad es una especie de maratón y que irás aprendiendo por el camino, superando obstáculos y disfrutando de cada momento.

- El bebé debe estar con el tronco lo más vertical posible; cuanto menos inclinado esté, mucho mejor. Esta posición promueve el uso correcto de la musculatura oral durante la succión y, además, previene las terribles otitis.
- El biberón siempre debe estar en posición horizontal.
- Las tetinas de los biberones deben ser largas, blandas y de flujo lento. Las tetinas, al tener los orificios más pequeños, estimulan al bebé para que haga más esfuerzo en la succión. Así el gimnasio de la boca estará garantizado.

## LACTANCIA MATERNA Y CARIES DENTAL: ¿RELACIÓN TÓXICA O DE AMISTAD?

Una mañana llegué a mi consulta una madre bastante joven. La vi caminar por el pasillo de la clínica y cuando entró en el gabinete me impresionó lo delgada y pequeña que era. Llevaba en brazos

a su bebé, una niña de aproximadamente año y medio. Le ofrecí asiento y empezamos a hablar, me dijo su nombre y me presentó a su hermosa criatura, Isabella. «Mami, ¿a qué has venido hoy? ¿En qué puedo ayudarte?», le pregunté. Su respuesta fue inentendible, comenzó a secarse las lágrimas con la mascarilla que llevaba puesta y, después de unos minutos y de tomar un poco de aire, me dijo con voz temblorosa: «Isabella tiene caries por mi culpa; mi leche le ha manchado los dientes». No esperé ni un segundo para refutar su afirmación, le cogí la mano, la miré directamente a los ojos y le dije: «Mami, te prometo que tu leche no está defectuosa ni es la responsable de las lesiones en los dientes de Isabella». La madre dio un suspiro y comenzó a calmarse.

Me contó con más calma que había ido a la revisión con el pediatra y que aquel señor mayor con un bigote muy poblado la había convencido de que su leche estaba acabando con los dientes de la pequeña y que tenía que destetarla inmediatamente para salvarle las piezas dentarias. «Carla, no he podido dormir en quince días. He intentado destetarla, pero la niña no deja de llorar por las noches. No se duerme sin el pecho, me siento fatal, me quedo sin herramientas y, además, los dientes están cada vez más marrones», sollozaba la madre.

¡Qué terrible es la culpa materna y qué fácil resulta para algunos diagnosticar y culpar! ¡Qué rabia sentí! Le dije a la madre que se olvidara de destetar y nos sentamos a analizar con calma todos los factores que hacen aparecer la terrible caries dental. Hablamos de la alimentación, de la técnica de cepillado, de los productos que utilizaba para el cepillado dental (tipo de pasta y cepillo) y de la cantidad de agua que bebía Isabella durante el día.

Me transformé en Sherlock Holmes y descubrí junto con la madre varios datos interesantes: Isabella consumía galletas azucaradas cuando visitaba a su abuela paterna, se estaba cepillando los dientes pocas veces a la semana, solo usaba el cepillo

como un juguete y la pasta dental no tenía la suficiente cantidad de flúor para ofrecer protección anticaries. La conclusión era clara: la villana de esta historia no era la lactancia materna. Entonces, ¿para qué forzar un destete si se podían controlar los demás factores?

Me puse manos a la obra y le expliqué a la madre lo importante que era retirar inmediatamente las galletas de la dieta de Isabella. No era un alimento que le aportase nutrientes ni vitaminas como se promocionaba en la caja, sino todo lo contrario: el azúcar es la causa directa de la aparición de lesiones de caries dental. Le enseñé también cómo adquirir una técnica correcta de cepillado. Le ofrecí una lista de pastas dentales con la cantidad óptima de flúor (más de 1.000 ppm) y también cepillos adecuados para la edad y el tamaño de la boca de Isabella.



Las lesiones de caries que tenía Isabella se trataron en el sillón dental. Aplicamos una buena dosis de paciencia y amor y en pocas sesiones los dientes de la pequeña estaban de un blanco precioso, como si nada hubiera ocurrido. Sin embargo, es importante que quede claro que la caries dental es una enfermedad que afecta a todos los dientes y que consiste en un desequilibrio en el pH oral y, aunque hayamos «reparado» las lesiones claramente visibles, la enfermedad sigue presente. Por este motivo, el control de la alimentación y los cuidados orales en casa deben ser rigurosos para que no aparezcan nuevas manchas o agujeros. El *modus operandi* de la caries dental es superinteresante; por eso he dedicado el cuarto capítulo del libro a explicarlo con más detenimiento.

La evidencia científica es clara: los bebés alimentados con lactancia materna durante el primer año de vida tienen menos riesgo de presentar caries dental en comparación con los bebés alimentados con fórmula, pero lo que debemos vigilar es el consumo de azúcares añadidos a edad temprana.



## LOS TIPS DE CARLA CAROLINA PARA EL CUIDADO DE LOS DIENTES DEL BEBÉ LACTANTE

- ✓ Ofrece a tu bebé alimentos naturales y caseros. Evita los ultra-procesados.
- ✓ Aleja a tu hijo del azúcar; no existe una razón válida para que un bebé consuma galletas, zumos o yogures azucarados. No te dejes influenciar por el marketing engañoso de «tu primera galleta» o «tu primer yogur».
- ✓ El agua será nuestra mejor aliada. Ofrece a tu bebé agua regularmente, en especial después de las tomas del pecho o el biberón; de esta forma se limpian los restos de leche de la boca.
- ✓ La pasta dental óptima para los bebés debe contener como mínimo 1.000 ppm de flúor, como explicaré más adelante, y debe usarse desde la salida del primer diente.
- ✓ El cepillado dental en bebés debe realizarse dos veces al día: por la mañana, después del desayuno, y por la noche, justo antes de dormir, aunque justo después le ofrezcas el pecho.
- ✓ El cepillo dental debe tener cerdas de nailon, un cabezal pequeño y un mango ergonómico. El dedal de silicona **no** sirve para una correcta limpieza del esmalte dental.
- ✓ Los padres son los responsables de realizar el cepillado dental de los bebés.
- ✓ Sigue tu instinto de padre o madre.
- ✓ Las visitas de control con el odontopediatra deben hacerse alrededor del primer año de vida.
- ✓ Si un profesional sanitario no te convence con sus recomendaciones, sonríe, agradece, sal corriendo y busca otra opinión.  
**No te conformes.**

Te prometo que me enfada muchísimo cuando se criminaliza la lactancia materna y se la hace responsable de malcriar al bebé, de que el bebé no duerma toda la noche, de ser un obstáculo en la alimentación complementaria y, lo peor de todo, de ser la culpable directa de la caries dental en bebés. Todo esto, querido lector o lectora, es rotundamente falso. Cientos de estudios científicos aseguran que la lactancia materna no es la responsable directa de la caries dental en bebés ni en niños pequeños, y si la ciencia lo dice, Carla Carolina lo grita a voces.



### CONSEJO MÁGICO

Convertirse en madre o en padre implica mucha responsabilidad, pero puedo prometerte que vale la pena cada esfuerzo y cada lucha. ¡Disfruta del momento!