

Selle los dientes contra la caries dental

UN FOLLETO PARA PADRES



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
Institutos Nacionales de la Salud

Estimado padre de familia:

Este folleto fue escrito para responder algunas preguntas comunes que a menudo tienen los padres sobre los selladores dentales. Describe qué son los selladores, cómo se aplican y cómo previenen la caries dental en los niños. Además de ponerles selladores dentales, hay otras cosas que usted puede hacer para mantener sana la dentadura de sus hijos:

- **Proteja la dentadura de sus hijos con flúor.** El flúor, también conocido como “fluoruro”, es un mineral que se añade a la mayoría de las pastas de dientes y al agua potable en muchos pueblos y ciudades porque ayuda a prevenir la caries dental. Escoja una pasta de dientes que contenga flúor y verifique con el dentista o pediatra si el agua potable que consume lo contiene. Si no es así, pregunte sobre otros tipos de flúor (como los enjuagues dentales, los barnices, los geles o las tabletas) que pueden mantener sanos los dientes de sus hijos. Juntos, los selladores y el flúor pueden prevenir casi todo tipo de caries.



- **Ayude a sus hijos a cepillarse los dientes.** Los niños pequeños no pueden cepillarse los dientes por sí mismos. Ellos necesitarán que usted les ayude hasta que tengan unos 7 u 8 años de edad. Coloque una pequeña cantidad de pasta dental sobre el cepillo de dientes y comience el cepillado. Luego deje que ellos lo terminen para que vayan aprendiendo cómo deben hacerlo.
- **Sirva comidas y bocadillos saludables.** Seleccione alimentos que no contengan mucha azúcar. Limite los bocadillos entre comidas y ofrezca alimentos saludables como frutas o vegetales. Asegúrese también de que sus hijos consuman suficiente leche y productos lácteos. Estos productos son ricos en calcio, un mineral que ayuda a mantener a los dientes y huesos sanos.
- **Lleve a sus hijos al dentista con regularidad.** Recuerde que los niños aprenden con el buen ejemplo, así que asegúrese de comer una dieta balanceada y de cuidar su propia dentadura!



¿Qué son los selladores dentales?

Los selladores o “sellantes” dentales son unas capas plásticas y delgadas que se aplican sobre la superficie de las muelas.

La aplicación de los selladores dentales puede hacerse en los consultorios de los dentistas, en las clínicas y, algunas veces, también en las escuelas. La aplicación de los selladores es sencilla y no duele. Los selladores se aplican “pintando” el diente con una capa líquida que se endurece rápidamente y forma un recubrimiento protector.

Es posible que algunas personas confundan a los selladores con los rellenos para la caries, pero no son lo mismo.

¿Cómo se aplican los selladores?



1 Se limpia la muela.



2 Se seca la muela y se coloca algodón a su alrededor para mantenerla seca.



3 Se esparce una solución sobre la superficie de la muela, para hacerla un poco áspera. (El sellador se pega más fácilmente a una superficie ligeramente áspera).



4 Se enjuaga y se seca de nuevo la muela. Se cambia el algodón alrededor de la muela para mantenerla seca.



5 Se aplica el sellador en forma líquida y a los pocos segundos se endurece.



6 El sellador queda puesto sobre la muela.

¿Por qué son necesarios los selladores?

La razón más importante para aplicar los selladores dentales es para prevenir la caries.

Las pastas de dientes y el agua potable contienen flúor que protege la superficie lisa de los dientes, pero las muelas necesitan más protección. Los selladores cubren las superficies trituradoras de las muelas e impiden la entrada de gérmenes y partículas de comida.

Los selladores también ahorran tiempo y dinero a la larga ya que, cuando se los aplica sobre dientes sanos, se evita tener que gastar en empastes, coronas y cubiertas para arreglar los dientes careados.

¿Qué causa la caries dental?

Los gérmenes de la boca convierten el azúcar de las comidas y bebidas en ácidos. Con el tiempo, los ácidos pueden formar cavidades en los dientes llamadas caries.

Por supuesto que lo mejor es tener dientes sanos. Para lograrlo, es importante prevenir la caries y por eso son tan valiosos los selladores.

¿Por qué las muelas se carean fácilmente?

Las superficies trituradoras de las muelas son ásperas y desiguales porque tienen pequeñas grietas y ranuras. La comida y los gérmenes se depositan en estas grietas y ranuras, y pueden permanecer allí por mucho tiempo debido a que los cepillos de dientes no logran sacarlos.

¿Cuándo se deben aplicar los selladores?

Los selladores dentales deben aplicarse *tan pronto como al niño le salgan las muelas permanentes*, antes de que la caries pueda dañarlas.

Las primeras muelas permanentes (en algunas partes llamadas “muelas de los 6 años”) salen entre los 5 y 7 años de edad.

Las segundas muelas permanentes (en algunas partes llamadas “las muelas de los 12 años”) salen cuando el niño tiene entre 11 y 14 años de edad.

Los otros dientes que tienen grietas y ranuras, conocidos como “premolares”, también pueden necesitar selladores.

Además, es posible que los adolescentes y los adultos jóvenes que sean propensos a la caries también necesiten selladores.

¿Es necesario aplicar selladores sobre los dientes de leche?

Un dentista le puede aconsejar que aplique el sellador sobre los dientes de leche de su hijo, especialmente si tienen grietas y ranuras profundas.

Los dientes de leche mantienen el espacio adecuado en la boca para cuando salgan los dientes permanentes. Por lo tanto, es fundamental mantenerlos sanos para que no se caigan antes de tiempo.



¿Paga el seguro por la aplicación de los selladores dentales?

Los programas estatales de Medicaid y ciertas compañías de seguro dental pagan por la aplicación de selladores dentales.

¿Por cuánto tiempo protege una aplicación de sellador dental?

Una aplicación de sellador dental puede proteger los dientes hasta 10 años, pero es necesario que el dentista o higienista verifique el sellador periódicamente para asegurar que no se haya desprendido o gastado. El dentista o higienista dental puede arreglar los selladores agregando al diente más material sellador.

¿Qué sucede si se cubre accidentalmente una caries pequeña con un sellador?

Si es pequeña, la caries no se extiende porque queda aislada de los gérmenes y de la comida que podrían hacerla crecer.

¿Son nuevos los selladores?

No, los selladores han existido desde los años sesenta. Las investigaciones del Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial (NIDCR, por sus siglas en inglés) y otras instituciones llevaron al desarrollo de los selladores y demostraron que éstos son sanos y eficaces.

Sin embargo, muchas personas aún no saben lo que son los selladores dentales. De hecho, menos de una tercera parte de los niños en los Estados Unidos tienen selladores dentales.

¿Cómo puedo obtener los selladores dentales para mis hijos?

Llame a un dentista, a la asociación dental local o estatal, o al departamento de salud. A veces los selladores se aplican en las escuelas. Comuníquese con su escuela para averiguar si tienen un programa para la aplicación de selladores dentales.

*¡Los selladores
ayudan a prevenir
la caries dental!*



Para solicitar otras copias de este folleto, diríjase al:



**NATIONAL INSTITUTE OF DENTAL
AND CRANIOFACIAL RESEARCH**

National Oral Health Information Clearinghouse

1 NOHIC Way

Bethesda, MD 20892-3500

1-866-232-4528

www.nidcr.nih.gov/espanol

*Esta publicación se puede reproducir sin necesidad
de pedir autorización.*

NIH Publicación No. 10-489S

Revisada septiembre 2010