

Selle los dientes contra la caries dental

UN FOLLETO PARA PADRES



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial

Estimado padre de familia:

Este folleto responde preguntas comunes con respecto a los selladores dentales. El folleto describe qué son los selladores, cómo se aplican y cómo previenen la caries dental en los niños. Además de los selladores dentales, hay otras maneras de mantener sana la dentadura de sus hijos:

- **Proteja la dentadura de sus hijos con flúor.** Flúor, el cual usted también puede conocer como "fluoruro", es un mineral que se encuentra en la mayoría de las pastas de dientes y en el agua potable en muchos pueblos y ciudades. Escoja una pasta de dientes que contenga flúor, y verifique con su dentista o pediatra si el agua potable que consume lo contiene. Si no es así, pregunte sobre gotas o tabletas de flúor.



- **Ayude a sus hijos a cepillarse los dientes.** Los niños pequeños no pueden cepillarse los dientes por sí mismos. Ellos necesitarán su ayuda hasta que tengan 7 u 8 años de edad. Comience el cepillado y luego déjelos que terminen, y asegúrese de colocar la pasta dental sobre el cepillo de dientes—utilice solamente una cantidad pequeña.
- **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, delgadas, que se aplican sobre las superficies 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 causa dolor. 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, pero se endurecerá en pocos segundos.



6 El sellador queda puesto.

¿Por qué se necesitan los selladores?

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

El flúor en la pasta de dientes y en el agua potable 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 aplicados sobre los dientes que aún no tienen caries, también ahorrarán tiempo y dinero a largo plazo al prevenir la aplicación de rellenos, coronas, o cubiertas utilizadas para arreglar la caries.

¿Qué causa la caries dental?

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

Por supuesto que lo mejor es tener dientes sanos. Es importante prevenir la caries. Es por eso que los selladores son tan importantes.

¿Por qué las muelas se carean fácilmente?

Las superficies trituradoras de las muelas son rugosas 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 las cerdas de los cepillos de dientes no logran sacarlos.

¿Cuándo se deben aplicar los selladores?

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

Las primeras muelas permanentes, llamadas "muelas de los 6 años", salen entre los 5 y 7 años de edad.

Las segundas muelas permanentes, "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.

Los adolescentes y los adultos jóvenes que son propensos a la caries quizás también necesiten la aplicación de los selladores.

¿Es necesario aplicar selladores sobre los dientes de leche?

Su dentista puede opinar que es una buena idea aplicar el sellador sobre los dientes de leche, especialmente si los dientes de su hijo tienen grietas y ranuras profundas.

Los dientes de leche mantienen el espacio adecuado 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 la higienista verifique el sellador periódicamente para asegurar que no se ha desprendido o gastado. El dentista o la higienista dental puede arreglar los selladores agregando al diente más material sellador.

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

Una caries pequeña no se extenderá porque queda aislada de los gérmenes o microbios y de la comida que ayudan a causarla.

¿Son nuevos los selladores?

No, los selladores han existido desde los años sesenta. Las investigaciones del Instituto Nacional de Investigación Dental y Cráneo-facial (NIDCR) y otras instituciones, llevaron al desarrollo de los selladores y demostraron que éstos son sanos y eficaces.

Sin embargo, muchas personas no saben lo que son los selladores dentales. En los Estados Unidos, menos de 25% de los niños tienen selladores dentales.

¿Cómo puedo obtener los selladores dentales para mis hijos?

Llame a su 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 a:



**NATIONAL INSTITUTE OF DENTAL
AND CRANIOFACIAL RESEARCH**

National Oral Health Information Clearinghouse

1 NOHIC Way

Bethesda, MD 20892-3500

301-402-7364 (English)

301-496-6706 (Español)

www.nidcr.nih.gov/espanol

Esta publicación se puede reproducir sin autorización.

NIH Publication No. 06-4895

Reimpreso abril 2006