

# La Caries

La Caries es una enfermedad controlable, multifactorial, esta puede dar signos y síntomas de la caries, esta puede variar en función de su extensión y localización. Cuando la cavidad está empezando, puede que no tenga ningún síntoma en absoluto. Sin embargo, el dentista puede ser capaz de ver que la desmineralización comienza y recomendar medidas para evitar que empeore.

A medida que el deterioro se hace más grande, puede causar signos y síntomas tales como:

- **Dolor**
- **Sensibilidad dental**
- **Dolor leve a fuerte al comer o beber algo dulce, caliente o frío**
- **Cavidades visibles**
- **Dolor al morder**
- **Pus alrededor de un diente, sobre todo cuando se presiona la encía**

Al ver a un dentista es posible que no tenga en cuenta que se está formando una cavidad, por lo que visitar a su dentista en forma regular, es la mejor protección contra la caries dental. Si usted experimenta dolor de muelas o la boca, común signos reveladores de caries, vea a su dentista lo antes posible.

Si se trata de una cavidad y no ha comenzado el dolor, probablemente no necesitará un tratamiento extenso. Por eso es importante tener chequeos y limpiezas dentales, incluso cuando la boca se siente bien. En el momento en que note los síntomas, el daño es cada vez peor.

## ● Control de Caries

La mejor restauración dental es la que no se hace, a pesar de los avances en técnica y materiales, pues, requerirá un trabajo adicional en el futuro que en un diente intacto. Una buena higiene bucal y dental pueden ayudar a mantener sus dientes intactos por evitar las la caries dental y una salud de sus encías. Siga estos consejos para ayudar a su higiene bucal:

- Cepílese los dientes después de comer o beber.
- Cepille sus dientes por lo menos dos veces al día e idealmente después de cada comida o bebida, usar pasta de dientes con fluoruro por lo menos dos veces al día, y la cantidad de Flúor; según la fluoración de su agua potable; otras ingestas de flúor; patología concomitante o condición de salud.
- Para limpiar entre los dientes, se debe utilizar hilo dental o utilizar un limpiador interdental.
- Si no puede cepillarse los dientes después de comer, por lo menos tratar de enjuagar la boca con agua.
- Si su dentista considera que tienen un alto riesgo de desarrollar caries, se le puede recomendar que use un enjuague bucal con fluoruro.
- Visite a su dentista regularmente.

# La Caries

- **Realizarse** limpiezas profesionales dentales regulares y exámenes orales, que pueden ayudar a prevenir problemas a tiempo.
- Su dentista le puede recomendar un programa que es mejor para su situación.
- Considere la posibilidad de tratamientos con flúor. Su dentista le puede recomendar un tratamiento de fluoruro, especialmente si usted no está recibiendo suficiente fluoruro a través del agua potable fluorada y otras fuentes. En un tratamiento de fluoruro, el dentista aplica un concentrado de fluoruro a los dientes durante varios minutos de manera fácil, y ayuda a controlar y tratar las caries, además ayuda a la sensibilidad dental. También puede utilizar pasta de dientes o enjuagues bucales con flúor.
- Considere la posibilidad de selladores dentales. Un sellador es una capa protectora de plástico que se aplica a la superficie de masticación de los dientes posteriores - **el sellado de los surcos y grietas que tienden a acumular alimentos en los dientes más propensos a tener caries**. El sellador protege el esmalte de los dientes de la placa y el ácido. Los selladores pueden ayudar tanto a niños como adultos.
- **Los Centros para el Control y Prevención** recomienda selladores para todos los niños en edad escolar. Los selladores pueden durar hasta 10 años antes de que necesitan ser reemplazados, a pesar de que necesitan ser revisados periódicamente para asegurar que todavía está intacta.
- **Beba un poco de agua del agua potable**, pues, en general tienen fluoruro suministrados al agua, esta ha contribuido a disminuir la caries dental de forma significativa.
- **Si usted bebe sólo agua embotellada**, que no contiene fluoruro, se perderá en sus beneficios.
- **Evite la ingesta frecuente de bocadillos y bebida**. Cada vez que coma o beba algo que no sea agua, usted ayuda a tener acidez en su boca, y los ácidos pueden destruir el esmalte de los dientes generando la caries dental.
- **Coma alimentos saludables para los dientes**. Algunos alimentos y bebidas son mejores para los dientes que otros. Evite los alimentos que se atascan en los surcos y fosas de los dientes durante largos períodos de tiempo, tales como papas fritas, caramelos o galletas. En su lugar, coma alimentos que protege los dientes, como el queso, que algunos programas de investigación puede ayudar a prevenir las caries, así como las frutas y hortalizas frescas, que aumentan el flujo de la saliva, el café sin azúcar, té y chicle sin azúcar, que ayudan a lavar las partículas de alimentos.
- **Pregunte acerca de los tratamientos antibacterianos**. Si usted es especialmente vulnerable a la caries dental - por ejemplo, debido a una condición médica su dentista le puede recomendar enjuagues bucales antibacterianos especiales u otros tratamientos para ayudar a reducir las bacterias nocivas en la boca.
- Consulte con su dentista para ver qué métodos son mejores para usted.