



## “CÓMO CREAR BUENOS HÁBITOS ORALES EN LOS NIÑOS”

Marta Fernández Barrutia

### Prevención aspectos orofaciales

La salud oral no consiste sólo en cepillarse los dientes con regularidad sino que hay que tener en cuenta las diferentes funciones que conlleva y su falta de desarrollo qué tipo de consecuencias puede tener.

### FUNCIONES

<b>Respiración</b>	<b>Masticación</b>
<b>Succión</b>	<b>Deglución madura</b>
<b>Deglución infantil</b>	<b>Habla</b>

- Una función vital es **la respiración vía nasal**, es importante ya que permite que el aire que entre se caliente, se mantenga humedecida la mucosa y se retienen las impurezas impidiendo o dificultando el riesgo de infecciones.  
En los niños es habitual la presencia de un patrón mixto respiración oral y nasal que con el tiempo tiene que derivar en una respiración básicamente nasal.
- Otra función importante es **la succión**. Es un reflejo involuntario hasta los 4 meses, en la succión el niño comprime los labios coloca la lengua contra el pezón y de esta manera se procede a la extracción de la leche. Permite el desarrollo de la musculatura orofacial sobre todo de la mandíbula y parece que esta comprobado que los niños que son alimentados por lo menos 3 meses con lactancia materna presentan menores alteraciones de tipo 2 que correspondería a escaso desarrollo de la mandíbula, mayor tono en general de la musculatura orofacial. En general son niños que utilizan menos el chupete y el dedo.
- Otra función es el de la **deglución infantil** Se trata de una secuencia de contracciones musculares que se apoyan en el patrón primitivo de la succión( Cuando se produce la secuencia de la masticación la lengua esta adelantada y continuamente se ve)A medida que va madurando se va a pasa a un tipo de **deglución adulta** es una deglución más eficaz esto es no quedan restos de comida en la boca y se da sin nov excesivos. **Normalmente hasta los 7 años se da una deglución de tipo infantil.**

- **La función del habla** Desde el nacimiento el niño se va preparando hacia el habla. A partir de los 6 meses es cuando va a iniciar movimientos más asociados con la fonación. El órgano más importante es la boca. Para la articulación es importante que haya un buen desarrollo de las anteriores funciones. Sin embargo a veces las funciones se ven alteradas.

## **ALTERACIONES MÁS HABITUALES**

### **1/Síndrome del paciente respirador bucal**

Son aquellos niños que respiran por la boca en vez de por la nariz. La respiración bucal cursa habitualmente con alteraciones en la mordida y con alteraciones en el paladar.

#### **Facilitan su instauración**

- **Tabique nasal desviado**
- **Pólipos nasales**
- **La mayoría de las veces la causa son malos hábitos( chupete, succión del dedo, objetos en la boca, vegetaciones y amígdalas muy grandes).**

#### **Provoca:**

**Si lleva tiempo instaurado un patrón físico característico. Caras estrechas y alargadas, ojeras, expresión triste, nariz estrecha(no usarla), labios con poco tono, en muchas ocasiones posturas anómalas del cuerpo, alteraciones en la función olfativa, mala oxigenación y problemas de atención. Además suelen presentar alteraciones en la pronunciación del fonema “S”( lateral). Muchas veces va asociado a degluciones atípicas.**

### **COMO POTENCIAR UNA RESPIRACIÓN NASAL**

- **Nariz limpia, deben aprender a limpiarse y tener limpia la nariz toma de conciencia.**
- **Es más difícil lo anterior en niños que presentan procesos alérgicos pero hay que tenerlo muy en cuenta**
- **En caso de que la mucosidad sea muy abundante y constantemente nos podemos ayudar de pulverizadores de agua, de manera que al entrar con una cierta presión ayude a sacar y limpiar la nariz.**
- **Se deben utilizar juegos con la nariz, entrenar y utilizarla.**
- **Se da el caso de los niños que han sido operados de amígdalas y vegetaciones y no se les entrena de alguna manera en la utilización de la respiración nasal en la mayoría de los casos si no se entrena siguen siendo respiradores bucales y como las vegetaciones tienden a repetirse pues es muy difícil el instaurar la respiración nasal a no ser que lo tengamos en cuenta.**

## **MOTIVO DE CONSULTA**

- Suele ser que están continuamente con la boca abierta en situaciones de descanso delante de la tele, escuchando cuentos etc. Además suelen roncar ( Hay que acudir al otorrino)

## **2/DEGLUCIÓN ATÍPICA/INFANTIL**

La deglución atípica es cuando se mantiene en el tiempo el patrón de la succión.

### **Facilita su afianzamiento:**

- Uso del chupete.
- Uso del biberón
- Respiración bucal
- Lenguas largas

### **Consecuencias**

- Desequilibrio de la arcada dentaria.
- Mordida cruzada ( no encajan adecuadamente los dientes)
- Mordidas abiertas ( queda un hueco entre los dientes)

El chuparse el dedo provoca todavía mayores alteraciones que la deglución atípica.

### **Como potenciar una deglución adecuada**

- Primero hay que explicarles como se traga. La posición de la lengua debe ser arriba, no puede estar siempre adelantada.
- Ejercicios de lengua con el fin de mejorar la movilidad.
- Cantar canciones tarareando con fonemas que se articulan con la lengua arriba (la, la)
- Un cacho de pan de ángel en la punta de la lengua y que lo coloquen en el paladar dejando la lengua allí hasta que se deshaga etc..

### **Motivo de consulta:**

- Una mordida muy alterada, dientes están hacia delante hay que acudir al ortodoncista.

## **3/OTITIS SEROSAS**

Infecciones en el oído medio, se generan mucho moco que se pega contra el tímpano y este no vibra; no hay audición adecuada.

### Facilitan su instauración

- El subirse los mocos
- Alergias
- Retardo en la alimentación que exige masticación
- Dormir boca abajo
- Catarros continuos.

### Consecuencias:

- Pérdida auditiva, por lo que en el aula pierden información.
- No son fáciles de detectar sino curan con problemas de habla.

Hay que trabajar mucho la masticación

Prohibir aspirar mocos.

### Motivo de consulta

- Si repiten continuamente eh?
- Suben el sonido de la tele.
- Normalmente es que cuando hay un problema de habla nos aseguramos de que la audición es correcta.

## 4/ALTERACIONES EN LA ARTICULACIÓN

Nos vamos a referir a aquellas que cursan por alteración de las funciones

Se producen por alteración en la succión, deglución

### Consecuencias:

La lengua suele estar bajada articula los fonemas con la punta de la lengua hacia abajo. Habla sin casi mover la lengua, por lo que hay algunos fonemas que suenan bien y otros no tan bien.

### Como potenciar:

- Ejercicios linguales, chasqueos etc

### Motivo de consulta:

Lenguaje poco claro, dificultades articulación)

## 5/ALTERACIONES DE LA VOZ( DISTINTO A LA DISFONIA)

Se trata de niños con un timbre peculiar gangoso

### Facilita la instauración

Amígdalas grandes

Motivo de consulta Tiene que ser una gangosidad muy grande que dificulte mucho la inteligibilidad, si no los otorrinos no dicen nada

## **RECORDAD QUE:**

- Un uso prolongado más allá de los dos años del chupete
- Así como la succión del dedo

### **PROVOCA:**

Alteración de la mordida y a la larga la necesidad de aparato ortodónico. Cuidado con los chupetes de tetina redonda provocan una succión patológica a diferencia de los anatómicos son de tamaño único además de que el borde exterior redondo no se adapta a los labios por lo que provoca alteración en la morfología de estos.

- Los alimentos que no requieren masticación provocan falta de movimiento, falta de tono y de entrenamiento de toda la zona)
- Respiración bucal provoca una desarmonía facial

## **CONSEJOS**

- Estimular y relajar los músculos de la cara
- Ejercicios de mov linguales ( no deben de tener la lengua de forma continua abajo)
- Ejercicios de mov y tono labial
- Ejercicios de movilidad velo –timpánica, bostezar, inflar las mejillas.
- Desarrollar la musculatura mandibular( chicles, manzanas)
- Estimular la respiración nasal
- Estimular la discriminación auditiva.