

MALOS HÁBITOS ORALES

Por estar en plena etapa de formación, los niños son los más propensos a sufrir las consecuencias de los malos hábitos orales, entre los que se destacan el chuparse el dedo o los labios, comerse las uñas y la respiración bucal.

En salud oral, los malos hábitos se definen como un comportamiento inconsciente y repetitivo que con el tiempo puede afectar el desarrollo de la boca, los labios, los dientes, entre otros. Dichos hábitos generan cambios, especialmente en los niños, pues sus estructuras óseas son más moldeables que las de un adulto, provocando alguna deformación o afectando algunas de las funciones específicas de la boca.

Así pues, la fonación (emisión de la voz o de la palabra), la respiración y la deglución (paso del alimento o bebida de la boca al estómago) son algunas de las funciones que pueden verse afectadas por los malos hábitos, pero también el desarrollo de algunos músculos y por lo tanto el desarrollo mismo de la cara.

Los hábitos

Succión digital: también conocido como el hábito de “chupar dedo”, es el más común en los niños y puede considerarse normal, pues está directamente relacionado con el reflejo de succión que tienen todos los pequeños para poder alimentarse del seno de su madre.

Sin embargo, a partir de los 4 años, este ya se considera un mal hábito y sus consecuencias dependen tanto de la frecuencia, como de la intensidad, la duración y la posición del dedo con que se hace la succión.

Las principales consecuencias son pérdida de tonicidad en algunos músculos de la cara, desarrollo anormal de otros y deformación en los labios. También, dependiendo el dedo, se pueden empujar los dientes de arriba hacia afuera y los de abajo hacia adentro, causando mal oclusión.

Otra de las consecuencias es el paladar profundo, que se va formando por la presión del dedo, lo que a largo plazo afecta la deglución, la fonación (porque la posición de la lengua no va a ser la adecuada), la respiración y la posición de los dientes.

Succión labial: se refiere al hábito en el que las personas se muerden o chupan el labio inferior o los carrillos (parte interna de las mejillas), causando deformación del labio o de los dientes, que toman una posición inadecuada por la fuerza constante que se ejerce sobre ellos.

Onicofagia: esta costumbre, que consiste en comerse las uñas, causa desgaste y astillamiento prematuro de los dientes delanteros. Puede producir abrasión, erosión y también una mala posición de los dientes. De otra parte, las pequeñas heridas que se producen en la boca por este hábito, pueden causar llagas, herpes u otras infecciones. Respiración bucal: se presenta cuando el niño tiene problema de rinitis, adenoides inflamadas o amigdalitis, lo que impide una respiración adecuada por la nariz, y entonces se hace necesaria la respiración por la boca. Este hábito tiene muchas consecuencias en el desarrollo facial del niño, tanto en el desarrollo de estructuras óseas como musculares.

“Cuando se respira por la boca, el maxilar (la parte de los pómulos) tiene un desarrollo inadecuado. Por eso, las personas que tienen este hábito tienden a presentar cara larga y aspecto ojeroso”, señaló Alejandro Vásquez, profesional de la línea de Salud Oral de la estrategia En Familia.

Recomendaciones

Para evitar los hábitos de succión, lo más importante es que la madre amamante al niño durante los primeros seis meses de vida para que él pueda satisfacer esta necesidad. Con lo que, además, lo “obliga” a usar todos los músculos de la boca y sus alrededores, favoreciendo un desarrollo armónico del rostro.

Así mismo, se recomienda una observación cuidadosa de los padres para identificar, desde temprana edad, qué hábitos adquieren sus hijos y pedir consulta con el especialista para determinar qué medidas se deben tomar.

Otra recomendación es no burlarse de los niños con frases como: “usted tan grande y chupando dedo” o “¡qué uñas tan feas!”. Esto les causa rabia, estrés o tensiones, aumentando la frecuencia o intensidad del hábito.

Siempre se debe pedir asesoría a un especialista antes de usar remedios caseros como esmaltes con mal sabor o ají en los dedos.