

# Remineralización

---

Remineralization (Spanish)

## Remineralizar: Una onza de prevención

¿Sabía que una pequeña caries puede a menudo tratarse sin necesidad de un empaste? Con una mayor comprensión de la enfermedad que causa la caries, los profesionales dentales comprenden mejor el modo de detener o invertir la caries temprana.

Si el dentista ha identificado una pequeña caries, es posible que se evite el empaste. El dentista puede recomendarle la remineralización como opción de tratamiento. El enfoque general adoptado en este tratamiento es:

- Identificar los factores causantes de la caries.
- Prescribir acciones o intervenciones dirigidas contra estos factores.
- Evaluar el progreso logrado en una cita para “examinar el control de la caries” o en la siguiente visita de limpieza.

Esperamos que este folleto responda a algunas de las preguntas que pueda tener sobre esta opción de tratamiento.

## ¿Qué es la remineralización?

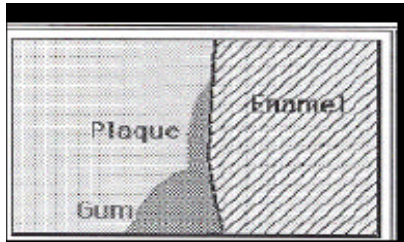
La remineralización es un tratamiento eficaz que a menudo logra detener o invertir la caries temprana. Si la caries se remineraliza, se puede evitar el empaste.

Así es como funciona. Los dientes están compuestos de minerales, tales como el calcio y el fósforo. Estos minerales forman un cristal duro llamado esmalte, el cual es la capa exterior de los dientes. Ciertas bacterias de la placa bacteriana producen ácidos cuando están expuestas a azúcares simples y almidones cocidos. Cada ataque ácido elimina minerales de los dientes. Este proceso se llama desmineralización. Si se producen muchos ciclos de desmineralización, el resultado final será una caries, un agujero en el diente.

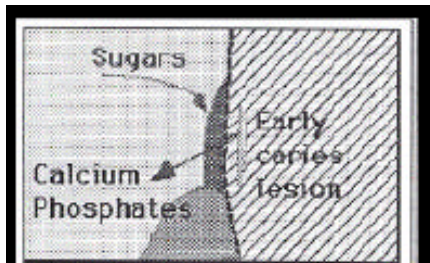
Si la caries se detecta antes de que se haya formado el agujero o cavidad, se podrá remineralizar el diente depositando calcio y flúor en el mismo.

*(Continúa)*

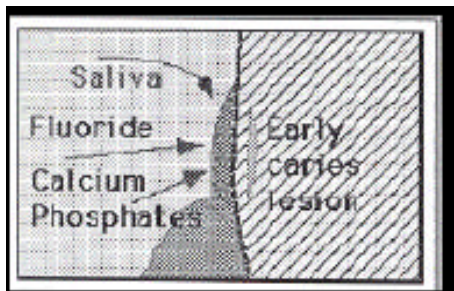
## ¿Cómo funciona el proceso de desmineralización y remineralización?



La placa bacteriana cubre a menudo el esmalte dental y está formada principalmente de bacterias. La placa se encuentra a menudo próxima a la encía, entre los dientes, en ranuras de la superficie de contacto de los dientes y en otras áreas ocultas.



La desmineralización se produce cuando el azúcar y el almidón se combinan con las bacterias y forman ácidos que disuelven el esmalte de los dientes. La caries se forma cuando se destruye el calcio y los fosfatos del esmalte.



La remineralización se produce cuando el calcio y los fosfatos de la saliva acceden a las áreas desmineralizadas de los dientes. Usar flúor ayuda en este proceso y lucha contra la caries. La saliva también ayuda limpiando la superficie de azúcares y manteniendo a raya los ácidos.

## ¿Cómo se remineraliza un diente?

Las siguientes medidas, recomendadas por el dentista, ayudan a reducir la proliferación de las bacterias, lo cual lleva a la aparición de la caries dental.

- Cepílese los dientes con un dentífrico con flúor durante al menos dos a tres minutos dos veces al día. Si es posible, cepílese después de las comidas.
- Use hilo dental todos los días.
- Aumente el uso de flúor según le hayan recomendado.
- Use un enjuague bucal antibacteriano recetado (p. ej., clorexidina) según le hayan recomendado para reducir el número de bacterias dañinas en la boca.

(Continúa)

Modificar los hábitos alimenticios le ayudará también a luchar contra la caries. Recuerde que no es sólo la cantidad de azúcar que se come, sino la frecuencia y los tipos de alimentos que se comen lo que aumenta el riesgo de desarrollar caries dental. Pasos sanos que puede tomar para prevenir la caries:

- Elegir los alimentos con acierto siguiendo la pirámide alimenticia.
- Comer alimentos ricos en proteínas con alimentos ricos en carbohidratos (p. ej., mantequilla de cacahuete y pasas sobre varas de apio).
- Comer alimentos azucarados y pegajosos durante una comida en lugar de solos como bocadillos. (Durante las comidas, la saliva ayuda a limpiar estos alimentos de la boca y protege los dientes contra la caries.)
- Beber agua fluorada del grifo cuando se tenga sed.
- Beber más leche o agua y menos refrescos carbonatados o jugos de frutas entre las comidas.
- Reducir la frecuencia de los bocadillos y el “picoteo”.
- Beber refrescos carbonatados o jugos de frutas en las comidas en lugar de beberlos a sorbitos a lo largo del día.
- Mascar goma sin azúcar (preferiblemente una que contenga xilitol) durante 10 minutos después de comer.

El dentista puede recomendarle flúor, un mineral que puede “remineralizar” y fortalecer la superficie de los dientes. El flúor trabaja para formar cristales nuevos en el esmalte del diente que son más grandes y más resistentes a los ataques ácidos. Las siguientes son algunas fuentes de flúor:

- Agua fluorada.
- Dentífrico con flúor.
- Enjuague con flúor de venta libre.
- Gel o dentífrico con flúor recetado.
- Tratamientos con flúor, tales como un barniz de flúor.

Si tiene un problema de descenso del flujo de saliva, el dentista puede recomendarle un medicamento para ayudar a incrementar el flujo. O bien, su proveedor de cuidados médicos deberá cambiar algún medicamento que esté tomando que cause la sequedad de boca. A menudo, aumentar la ingesta de agua aumentará el flujo de saliva, especialmente cuando esté deshidratado.

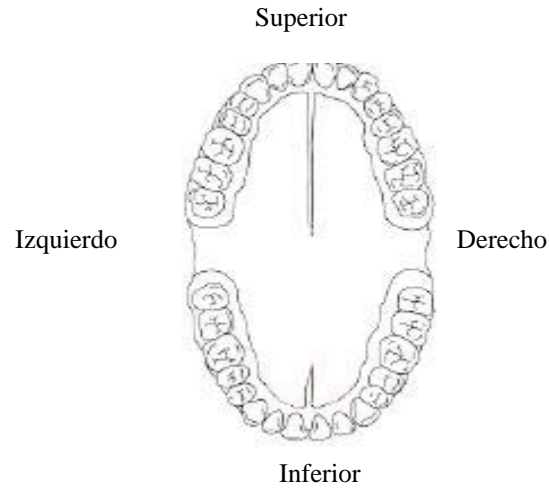
### **¿Qué efectividad tiene la remineralización?**

Este tratamiento es altamente efectivo para detener o invertir la caries temprana siempre que siga las recomendaciones del dentista. Si no las sigue, la caries puede progresar y habrá que empastar el diente. Es importante tener evaluaciones regulares del área afectada por la caries. Estas citas se llaman “exploraciones para el control de la caries”. El dentista le dirá cuál es la

*(Continúa)*

frecuencia necesaria para estas exploraciones. Si tiene más preguntas sobre el proceso de remineralización, pregunte a su dentista.

El siguiente gráfico (según lo marque su dentista) identifica los dientes que necesitan terapia de remineralización.



# Remineralization

---

## **Remineralize: An ounce of prevention**

Did you know that a small area of tooth decay or a small cavity can often be treated without a filling? With a better understanding of the disease that causes cavities, dental professionals better understand how to stop or reverse early tooth decay.

If your dentist has diagnosed a small area of tooth decay, you may be able to avoid a filling. Your dentist may recommend remineralization as a treatment option. The general approach used in this treatment is to:

- Identify the factors causing tooth decay
- Prescribe targeted actions or interventions against these factors
- Evaluate your progress at a "caries management examination" appointment or your next hygiene visit

We hope this handout will answer some questions you may have about this treatment option.

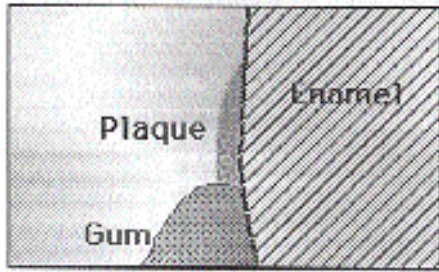
## **What is remineralization?**

Remineralization is an effective treatment that often stops or reverses early tooth decay. If your cavity is remineralized, you can avoid a filling.

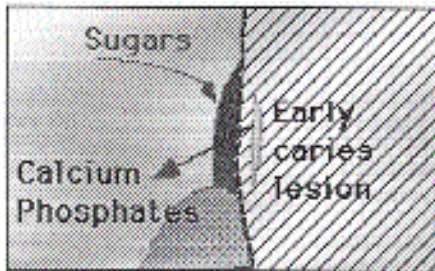
Here's how it works. Your tooth is made of minerals, such as calcium and phosphate. These minerals form a hard crystal called enamel, which is the top layer of your tooth. Certain bacteria in plaque produce acids when exposed to simple sugars and cooked starches. Each acid attack removes minerals from your tooth. This process is called demineralization. If multiple cycles of demineralization occur, the end result is a cavity, or a hole in your tooth.

If decay is detected before it has formed a hole or cavity, depositing calcium and fluoride back into your tooth can remineralize it.

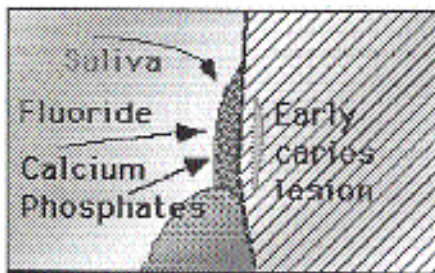
## How does the process of demineralization and remineralization work?



Tooth enamel is often covered with plaque. This plaque consists mainly of bacteria. The plaque is often found close to the gum, in between teeth, in grooves of the chewing surfaces of teeth and other hidden areas.



Demineralization occurs when sugar and starches combine with bacteria and form acids that dissolve your tooth enamel. Tooth decay forms when the calcium and phosphates in enamel are destroyed.



Remineralization occurs when the calcium and phosphates in your saliva enter the demineralized areas of your tooth. Using fluoride can help this process and fight tooth decay. Saliva also helps by washing away surface sugars and buffering the acids.

## How is a tooth remineralized?

The following interventions, recommended by your dentist, help reduce the growth of bacteria which leads to tooth decay.

- Brush with fluoride toothpaste for at least two to three minutes twice a day. If possible, brush after meals.
- Floss your teeth every day.
- Increase fluoride use as recommended.
- Use a prescription anti-bacterial mouth rinse (e.g., chlorhexidine) as recommended to reduce the number of harmful bacteria in your mouth.

Changing your eating habits will also help fight tooth decay. Remember it's not only the amount of sugar you eat, but how often and what types of food you eat that increase your risk of developing tooth decay. Healthy steps you can take to prevent decay include:

- Making wise food choices using the food guide pyramid MyPyramid
- Eating protein-rich foods with carbohydrate-rich foods (i.e., peanut butter and raisins on celery sticks)

*Continued*

- Eating sugary and starchy foods during a meal instead of alone as a snack (During mealtime, your saliva helps wash away these foods and protect your teeth against decay)
- Drinking fluoridated tap water to quench your thirst
- Drinking more milk or water and less pop or fruit juice between meals
- Limiting how often you snack and "graze"
- Drinking pop or fruit juice with a meal instead of sipping it alone throughout the day
- Chewing sugarless gum (especially one containing xylitol) for 10 minutes after you eat

Your dentist may recommend fluoride, a mineral that can "remineralize" and strengthen the surface of your tooth. Fluoride works to form new crystals in your tooth enamel that are larger and more resistant to acid attacks. Here are some fluoride sources:

- Fluoridated water
- Fluoridated toothpaste
- Over-the-counter fluoride rinse
- Prescription fluoride toothpaste or gel
- Fluoride treatments, such as a fluoride varnish

If you have a problem with decreased saliva flow, your dentist may recommend a medicine that will help increase the flow. Or, your health care provider may need to change a medication you're taking that is causing dry mouth. Often, increasing your water intake will increase saliva flow, especially when you're dehydrated.

### How well does remineralization work?

This treatment is highly effective in stopping or reversing early decay if you follow your dentist's recommendations. If you don't, the decay may progress and you will need your tooth filled. It's important to have regular evaluations of the decayed area. These appointments are called "caries management examinations. Your dentist will advise you on how often you need these exams. If you have further questions about the remineralization process, please ask your dentist.

The drawing below (as marked by your dentist) identifies which of your teeth need remineralization therapy.

