

Malos hábitos orales

Un hábito es la costumbre o práctica adquirida por la repetición frecuente de un mismo acto, que en un principio se hace en forma consciente y luego de modo inconsciente. Estos pueden ser:

- **Habito de succión**

- Succión digital (chupar dedo)
- Succión de lengua / de labios
- Uso de mamadera y/o chupete (después de los dos años)



- **Hábito de mordedura**

- Mordedura de objetos
- Onicofagia “comer uñas”
- Bruxismo (apretar o rechinar las estructuras dentales).



- **Otros hábitos:** Interposición lingual en reposo (posición inadecuada de la lengua mientras no se realiza ninguna actividad), deglución atípica y respiración bucal.

Los hábitos orales constituyen una de las principales causas de alteraciones producidas en los órganos y musculatura oro-facial que traen como consecuencia el compromiso en diferente grado, de procesos tan importantes en el ser humano como: la respiración, masticación, deglución, succión, articulación y la fonación. Estos hábitos pueden presentarse en niños, adolescentes y adultos.

Dependiendo de la **frecuencia y tiempo** de existencia de estos hábitos orales, se pueden dar diferentes consecuencias. Por otra parte, las causas de dichos hábitos pueden ser de diversa índole: emocionales, alérgicos, dentales, etc., por lo cual se requiere de una **intervención oportuna y de un manejo integral** con diferentes profesionales.

¿Cuáles son las Consecuencias que estos hábitos nos traen?

Hábitos de succión:

1. Problemas de articulación
2. Alteración de la deglución (tragar)
3. Protrusión (inclinación dental hacia adelante) de incisivos superiores (“paletas”) con o sin presencia de espacios entre dientes (diastemas)
4. Retroinclinación de los incisivos inferiores (incisivos inclinados hacia atrás)
5. Mordida abierta anterior (no hay contacto entre los dientes anteriores; superiores e inferiores)
6. Estrechamiento de la arcada superior (disminución transversal del ancho del maxilar superior)
7. Mordida cruzada (molares inferiores sobrepasan los molares superiores).
8. Cierre labial no existe. Labio superior corto y flácido
9. Flacidez de los músculos faciales

Hábitos de mordedura

Generalmente asociados a componentes emocionales. Suele ser una conducta percibida como “difícil de detener”.

1. Desgaste en los dientes
2. Alteraciones en la articulación temporomandibular
3. Movilidad de los dientes
4. Dolores musculares en la zona de la mandíbula, cabeza, cuello y/o espalda.

¿Qué hacer?

- ✓ Visitar al **Dentista** para corrección de posicionamiento de los dientes.
- ✓ Visitar al **Fonoaudiólogo** para corrección de la articulación, respiración y deglución.
- Visitar al psicólogo en casos específicos.

RECUERDE:

Para solucionar el problema de los malos hábitos bucales va a ser necesario un trabajo en equipo que incluya a profesionales adecuados, sin dejar de lado el trabajo en conjunto con los padres, ya que es imprescindible contar con su participación activa. Así como también concientizar al niño para que este mal hábito no vuelva a aparecer.

Mientras antes se elimine el mal hábito, menores serán los daños que este cause. Los padres son de vital importancia en esta etapa, porque son los únicos que pueden detectar los malos hábitos orales en sus inicios.

