



20 DE MARZO, 'SONRÍE A LA VIDA', DÍA MUNDIAL DE LA SALUD BUCODENTAL

NOTA DE PRENSA

El Colegio de Dentistas de León advierte de la importancia de mantener hábitos sanos y más higiene oral para frenar las enfermedades bucodentales, que afectan al 90% de la población

Los especialistas recomiendan autoexploraciones para detectar el cáncer oral, la patología más peligrosa, un tumor poco conocido que se diagnostica a más de 4.000 españoles cada año

Para más información



20 de Marzo de 2015.- Bajo el lema **'Sonríe a la Vida'**, hoy día 20 de Marzo se celebra el Día Mundial de la Salud Bucodental, una cita en la que los profesionales buscan concienciar tanto a los ciudadanos como a la Administración de la importancia de reducir el número de enfermedades bucodentales.

En este sentido, el Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de León recuerda que la salud bucodental influye directamente en nuestra salud general y es necesario fomentar hábitos sanos, mantener más higiene oral y extender estas prácticas tanto a niños como a mayores.

La patología más grave: el cáncer oral

Aprovechando esta efeméride, el Colegio profesional de León quiere hacer especial hincapié en la enfermedad bucodental más grave, el cáncer oral, y ofrecer una serie de consejos y explicar un conjunto de síntomas que nos deberían poner en alerta.

Este tipo de tumor, poco conocido, afecta cada año a más de 4.000 españoles y su principal riesgo reside en que no suele detectarse en estadios iniciales. Por este motivo, es importante concienciar a la población **de la importancia del diagnóstico precoz.**

Para más información



Existen una serie de **medidas de prevención** frente a estos tumores:

- abandonar o reducir el consumo de tabaco y alcohol
- proteger los labios si éstos están expuestos diariamente al sol
- mantener una buena higiene dental
- tratar los dientes y las prótesis afiladas o rotas, que pueden predisponer al desarrollo de tumores
- aumentar el consumo diario de frutas, verduras, pescado y aceite de oliva

El cáncer oral **puede aparecer en cualquier punto de la boca**. Puede surgir como un bulto, como una úlcera, una pequeña herida o una placa de color rojizo o blanco, que no son atribuibles a ninguna herida previa y que **no se curan o mejoran en un plazo de dos semanas**.

Cuando esto ocurre, advierten en el Colegio profesional, es conveniente acudir al dentista y **someterse a una revisión**. De esta forma se detectará la posible **existencia de lesiones malignas** y su detección precoz mejorará las probabilidades de curación y supervivencia

No obstante, los especialistas recuerdan que la mejor forma de detectar precozmente un tumor oral es **realizar uno mismo una exploración periódica de la boca**. Un auto-examen busca localizar la eventual presencia de lesiones en la mucosa, que es la cobertura roja y suave de las paredes internas de la boca.

Para más información



Cómo detectar lesiones

Estas lesiones no son necesariamente dolorosas. Lo ideal es hacerse esta exploración de forma rutinaria y cada 6 meses en el caso de los mayores de 40 años. Se trata de una acción rápida, que no requiere de un instrumental específico. Basta con disponer de un espejo, una fuente de luz y el mango de una cuchara o un tenedor. Este examen, no obstante, no sustituye a las visitas periódicas al dentista.

*En España aparecen **entre 6 y 12 casos de cáncer oral al año en hombres por cada 100.000 habitantes** (la incidencia es algo inferior en mujeres). Según los datos de la Sociedad Española de Oncología Médica, en 2012 se detectaron más de 4.000 nuevos casos de cáncer oral en España. Es más frecuente en hombres que en mujeres y no sólo afecta a personas de edad avanzada. De hecho, también se registran casos en menores de 40 años.*

Día Mundial: Concurso de selfies, cine y actividades en colegios

*La celebración hoy del Día Mundial de la Salud Bucodental ha permitido que se hayan sucedido en las últimas semanas iniciativas de todo tipo centradas en la prevención de enfermedades bucodentales, en el fomento de hábitos saludables y en recordar que debemos poner mucha atención ante cualquier anomalía que encontremos en nuestra boca. De hecho, es una fecha para recordar que **el 90% de las personas padecerá alguna enfermedad oral** en algún momento de su vida y muchas de ellas se pueden evitar.*

Para más información



*Para conmemorar este día, los Colegios profesionales, coordinados a través del Consejo General de Dentistas, han realizado **distintas iniciativas en toda España:** pases de cortos cinematográficos, concursos de selfies bajo el lema ‘Sonríe a la vida’ y actividades de concienciación en colegios, entre otras acciones. Además, el sorteo de la Lotería Nacional del 21 de marzo estará dedicado al Día Mundial de la Salud Bucodental.*

Una leonesa gana el concurso de selfies y compite por ser la mejor sonrisa nacional

La leonesa Beatriz Herrero ha resultado ganadora del concurso de selfies ‘Sonríe a la Vida’ organizado por el Colegio profesional y difundido a través de las redes sociales para fomentar buenos hábitos bucodentales. El objetivo, captar en un selfie una original sonrisa con el lema de este año ‘Sonríe a la Vida’. Beatriz competirá ahora con el resto de ganadores provinciales para convertirse en la mejor sonrisa nacional.

Qué es el Día Mundial de la Salud Bucodental

*El Día Mundial de la Salud Bucodental se celebra todos los años el día 20 de marzo. Se trata de una fecha internacional para conmemorar los **beneficios de una boca sana** y promover hábitos saludables en salud oral. Va dirigido a todos: jóvenes y menos jóvenes. Se celebra por iniciativa de la Federación Dental Internacional y participan **más de 100 países de los 5 continentes.***

Para más información



Por qué se celebra cada 20 de marzo

De forma simbólica, porque los niños tienen 20 dientes de leche y las personas mayores suelen tener 20 dientes naturales al final de su vida. Si se expresa numéricamente mes y día (3/20), el resultado nos indica una boca sana de un adulto: 32 dientes y 0 caries.

Para más información

Colegio Oficial de Dentistas de León. C/Julio del Campo,6. www.coeleon.es Tel.987 210000/630 582 204 (Prensa)