



MAÑANA 20 DE MARZO. DÍA MUNDIAL DE LA SALUD BUCODENTAL

Una correcta salud oral reduce riesgos de complicaciones cardiacas, partos prematuros y diabetes

19 de Marzo de 2017.- *Bajo el lema 'Boca sana y sabia toda la vida', el Colegio Oficial de Dentistas de León quiere hacer hincapié en la importancia de una correcta salud oral con motivo de la celebración mañana del Día Mundial de la Salud Bucodental.*

El objetivo, dar a conocer qué cuidados son necesarios en cada etapa de la vida. Desde el Colegio recuerdan la importancia de adoptar buenos hábitos de higiene bucodental desde el embarazo y pasar revisiones odontológicas regularmente, ya que ello ayuda a mantener una salud oral óptima hasta la edad avanzada, garantizando más años de vida libres de dolor y complicaciones.

Desde el Colegio Oficial recalcan además la relación que existe entre la salud oral y enfermedades como la diabetes, patologías cardiacas e infecciones a distancia. En concreto, existe un gran impacto entre enfermedades periodontales e infarto agudo de miocardio, una circunstancia que debería propiciar protocolos de actuación conjuntos para abordar este problema.

Para más información



Asimismo, los profesionales recuerdan que la periodontitis también afecta a la diabetes, ya que puede iniciar o aumentar la resistencia a la insulina de una manera similar a como lo hace la obesidad.

En cuanto a las mujeres embarazadas, los expertos recomiendan acudir al dentista, puesto que cualquier infección bucal puede ser el motivo de partos prematuros y bebés de bajo peso.

Salud oral y embarazo

Es fundamental que la mujer acuda al dentista durante el embarazo, ya que la salud oral de la madre influye en la salud general del bebé. En esta etapa son frecuentes la gingivitis y la hipertrofia gingival gravídica, además, una de cada 3 embarazadas presenta, al menos, una caries sin tratar. Sin embargo, sólo va al dentista del 6-9% de las embarazadas.

Durante la gestación, la mujer debe cuidar su boca adecuadamente, cepillarse los dientes y encías como mínimo 2 veces al día con pasta dentífrica fluorada y usar seda dental o cepillo interdentario. Además, es preferible tomar fruta fresca en vez de zumos industriales y se deben limitar tanto los alimentos azucarados como las bebidas carbonatadas.

En el caso de que la mujer padezca náuseas y vómitos, se aconseja usar diariamente un colutorio fluorado y enjuagarse la boca con agua después de cada vómito.

Para más información



Salud oral y primera infancia

Los padres deben cuidar la higiene bucal de sus hijos desde que son bebés. Alrededor de los 6 meses empiezan a aparecer los primeros dientes temporales y es recomendable que los padres los limpien con un cepillo pediátrico, raspando las cerdas en un dentífrico fluorado.

Al año de vida se debe llevar al niño al dentista para un primer control bucodental y asistir periódicamente a las revisiones.

A partir de los dos años se puede poner pasta dentífrica fluorada pero con una cantidad equivalente a un guisante. Al menos deben realizarse dos cepillados al día, uno por la mañana y otro por la noche.

A partir de los 4 años, el niño puede cepillarse los dientes él sólo, pero siempre bajo la supervisión de los padres. Asimismo, hay que inculcarles hábitos de vida saludable, evitando el exceso de productos azucarados.

Salud oral en niños y adolescentes

En España, 4 de cada 10 menores de 15 años presenta caries en dientes permanentes. Precisamente, es en esta etapa de la vida, entre los 6 y los 12 años, cuando es fundamental reforzar la higiene y cuidar la alimentación, ya que es cuando se va completando la dentición permanente. El cepillado de los dientes tiene que hacerse dos veces al día como mínimo, con una cantidad de pasta dentífrica fluorada equivalente a un garbanzo y durante 2 minutos.

Para más información



A partir de los 12 años, también hay que empezar a usar cepillos interdentes una vez al día. Asimismo, hay que evitar malos hábitos como el consumo de tabaco y alcohol y conocer los riesgos que suponen los piercings orales para la salud bucodental y general. Si se practican deportes de contacto es importante usar un protector bucal para prevenir traumatismos.

Salud oral en el adulto joven

Sólo la mitad de los adultos jóvenes españoles ha visitado a su dentista en el último año, a pesar de que, a partir de los 30 años, no sólo hay que prestar atención a las caries que pueden seguir apareciendo, sino también a las enfermedades periodontales. Suelen empezar como una simple gingivitis o acumulo de sarro que, en ocasiones, pueden evolucionar hacia una pérdida del hueso que rodea a los dientes. Son procesos que no duelen, por eso hay que acudir al dentista para detectarlos precozmente.

En esta etapa también son frecuentes los trastornos temporo-mandibulares y las erosiones dentarias que causan molestias con el frío o el calor. A esta edad hay que ser consciente de la gran trascendencia que tiene la salud oral en relación a determinadas enfermedades como la diabetes, patologías cardíacas o enfermedades renales.

Los dentistas aconsejan cepillarse los dientes dos veces al día como mínimo, poniendo una cantidad de pasta dentífrica fluorada equivalente al tamaño de un garbanzo y usar el cepillo interdental. También es muy importante adoptar hábitos de dieta saludables y huir del consumo de tabaco y alcohol. La visita al dentista debe hacerse una vez al año.

Para más información



Salud oral en el adulto mayor

En esta etapa de la vida se producen muchos cambios en la cavidad oral que pueden originar problemas de salud. Por ejemplo, la disminución de saliva puede aumentar el riesgo de enfermedades bucodentales y las encías tienden a retraerse, dejando las raíces expuestas a un mayor riesgo de caries y patologías periodontales. Asimismo, a estas edades aumenta el riesgo de padecer cáncer oral, por lo que el dentista debe indicar cómo hacerse una autoexploración de la boca para detectar lesiones.

La buena noticia es que, actualmente, con los conocimientos científicos, materiales y técnicas existentes es posible llegar a la madurez con una boca sana. Para ello, hay que visitar al dentista una vez al año, especialmente si se es diabético o portador de una válvula cardíaca. La higiene debe ser exhaustiva, sobre todo si se lleva prótesis o implantes dentarios. El cepillado de los dientes tiene que realizarse dos veces al día como mínimo, con pasta dentífrica fluorada y utilizar también cepillos interdenciales.

Para más información