



DESMONTANDO BULOS

Los dentistas recuerdan que el uso de la mascarilla no provoca patologías bucodentales

30 de Agosto de 2020.- Mal aliento, sensación de boca seca, manchas en los dientes... son varias las alteraciones bucodentales que algunas personas están atribuyendo al uso de la mascarilla. Por este motivo y debido a la situación sanitaria actual, el Colegio Oficial de Dentistas de León y el Consejo General de Dentistas recomiendan a la población llevar mascarilla y recuerdan que **no existe ninguna evidencia científica que relacione su uso con la aparición de patologías orales.**

En la boca conviven millones de bacterias pertenecientes a unas 300 familias diferentes. La falta de oxígeno puede alterar ese equilibrio llamado simbiosis para dar lugar a un desequilibrio (disbiosis) en el que determinadas bacterias orales más patógenas pudieran desarrollarse y predominar. Sin embargo, es altamente improbable que en las condiciones habituales de uso de las mascarillas se produzca esta situación de falta de oxígeno.

En este sentido, desde el Colegio Oficial de Dentistas de León aseguran que **el uso de la mascarilla y esa supuesta falta de oxígeno no son las causas de la halitosis (mal aliento).** El presidente del Colegio, Francisco José García Lorente, recuerda que “al llevar la mascarilla, una parte del aire que expiramos queda durante un mayor tiempo en contacto con nuestro sistema olfativo. Por ese motivo, algunas personas piensan que han desarrollado ahora este problema, cuando lo cierto es que **ya lo padecían antes de llevar la mascarilla pero no lo habían detectado**”.



Asimismo, hay que señalar que las mascarillas se van deteriorando con el uso. Las quirúrgicas, por ejemplo, deben desecharse a las 4 o 6 horas porque de no hacerlo irán acumulando saliva, perdiendo su eficacia e incrementando el mal olor.

La importancia de extremar la higiene y mantener hábitos saludables

El hecho de llevar durante varias horas la mascarilla y no mostrar la boca no debe suponer el abandono de la higiene bucodental. Se debe **realizar un cepillado de dientes adecuado al menos 2 veces** al día con pasta dentífrica fluorada, incluyendo la higiene interdental. “Tenemos que recordar que la mucosa oral es una de las vías de entrada del coronavirus. Mantener la boca sana es primordial”, recuerdan desde el Colegio Oficial de Dentistas de León. Además, ahora más que nunca es **imprescindible cuidar el cepillo dental**, lavarnos bien las manos antes y después usarlo, limpiarlo, enjuagarlo y secarlo, mantenerlo protegido en su capuchón, no compartirlo nunca, alejarlo del sanitario (para evitar posible contaminación) y no almacenarlo junto a otros cepillos sino independientemente.

Del mismo modo, hay que mantener unos **hábitos de alimentación saludables**, disminuyendo al máximo los productos azucarados y evitando el consumo de alcohol y tabaco.

Por último, se recomienda acudir al dentista ante cualquier trastorno de la cavidad oral para abordar el problema lo antes posible. “**La mayoría de las patologías bucodentales tienen un tratamiento sencillo si se diagnostican de forma precoz**”, recuerdan las organizaciones colegiales.