

# Salud bucodental

## Consejos para mantener una correcta salud bucodental

### Higiene es igual a prevención

La Organización Mundial de la Salud señala que las enfermedades bucodentales asociadas a una higiene bucal deficiente constituyen un problema de salud importante que afecta tanto a países industrializados como a países en vías de desarrollo. Entre estas patologías destacan por su prevalencia la caries y la enfermedad periodontal. Los datos disponibles sobre salud bucodental ponen de manifiesto que entre el 60% y el 90% de los escolares tienen caries dental y que las enfermedades periodontales graves, que pueden desembocar en la pérdida de dientes, afectan a entre un 5% y un 20% de los adultos. La higiene dental es la principal vía de prevención de las enfermedades bucodentales, y en ella influyen factores como la edad o el nivel de estudios. El papel del farmacéutico como educador sanitario es, por tanto, fundamental para ayudar a la población a establecer unos correctos hábitos de higiene y disminuir así la incidencia de las patologías asociadas.

### Recomendaciones

UTILICE PASTAS FLUORADAS, SEDA DENTAL Y COLUTORIOS (antisépticos o fluorados). Su uso complementario constituye el patrón básico del cuidado dental.

CEPÍLLESE LOS DIENTES DESPUÉS DE CADA COMIDA. EL objetivo del cepillado es eliminar la placa bacteriana, una película transparente formada por restos alimentarios, saliva y células descamadas del interior de la boca en la que se encuentran unos gérmenes que al degradar los azúcares de los alimentos producen sustancias que erosionan la superficie de los dientes.

UTILICE MICROCEPILLOS O SEDA DENTAL PARA ELIMINAR LA PLACA BACTERIANA depositada en la superficie de contacto entre diente y diente. Deberá deslizarlos entre los dientes y con un movimiento de sierra que eliminará la placa acumulada.

RECUERDE QUE EL PROCESO DE CEPILLADO DENTAL DEBE DURAR UN MÍNIMO DE TRES MINUTOS para garantizar la eliminación completa de la placa bacteriana.

CEPÍLLESE LOS DIENTES CORRECTAMENTE. Para ello debe realizar el cepillado sobre la parte externa de los dientes (con un movimiento desde la base de las encías hacia arriba o hacia abajo según corresponda), luego sobre la parte interna (se debe cepillar desde el límite de las encías hasta el final del diente), y finalmente sobre la superficie masticadora de los dientes (con movimientos circulares conseguirá que las fibras del cepillo penetren en las irregularidades de los molares y pre-molares).

# Salud bucodental

ES IMPORTANTE REALIZAR UNA CORRECTA LIMPIEZA LINGUAL, utilizando los limpiadores linguales o bien el cepillo de dientes, realizando un movimiento desde la base de la lengua hacia fuera.

REDUZCA LA INGESTA DE AZÚCARES Y TRATE DE LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA. De esta forma prevendrá la caries dental y la pérdida prematura de dientes. Además, el consumo de frutas y verduras favorecerá la protección contra el riesgo de cáncer de la cavidad bucal.

TRATE DE DEJAR DE FUMAR Y REDUZCA EL CONSUMO DE ALCOHOL, pues ambos son factores de riesgo de padecer cánceres de la cavidad bucal, enfermedades de las encías y pérdida de dientes. En su Farmacia Alba tenemos un servicio para [terapia antitabaco](#), donde podremos asesorarle para dejar de fumar.

ES CONVENIENTE QUE ACUDA AL MENOS UNA VEZ AL AÑO A REALIZARSE UNA REVISIÓN ODONTOLÓGICA. En niños a partir de 3 años estas revisiones se recomiendan cada seis meses, ya que a estas edades la higiene bucodental suele ser deficiente.

La PERSISTENCIA DE CUALQUIER SÍNTOMA como sangrado, cambio de color, inflamación y/o retracción de las encías, halitosis, etc. hace necesaria la valoración por parte del odontólogo de una posible patología, con objeto de instaurar el tratamiento adecuado lo antes posible para evitar mayores complicaciones.

## Preguntas frecuentes

### ¿Se debe cepillar los dientes a los bebés?

El cepillado dental puede iniciarse cuando salen los primeros dientes, con un cepillo suave y sin utilizar pasta hasta los 2 años de edad.

### ¿Cuándo es conveniente hacer una primera revisión dental?

En general se recomienda realizarla cuando al niño ya le han salido todos los dientes de leche, sobre los 3 años de edad. En cualquier caso si detecta irregularidades antes de los 3 años acuda al pediatra y valorará si es necesaria la derivación al especialista.

### ¿Cuál es el cepillo de dientes más adecuado?

La elección del cepillo de dientes es importante, ya que de ello depende la eficacia de nuestra higiene bucal. El tamaño del cepillo se debe adecuar al tamaño de la boca para así garantizar el recorrido por todos los espacios dentales. Las fibras no deben ser ni muy duras, para no dañar las encías, ni demasiado blandas, ya que no serían útiles para eliminar la placa bacteriana. En su Farmacia Alba le podremos aconsejar sobre el cepillo que mejor se adapte a sus necesidades.

# Salud bucodental

## ¿Cada cuánto debemos cambiar el cepillo de dientes?

El cepillo de dientes se debe cambiar cada 3-4 meses, ya que pasado este periodo de uso las fibras se desgastan y pierden eficacia.

## ¿Todas las pastas dentífricas son iguales?

No. En su Farmacia Alba encontrará pastas de uso diario concebidas para la higiene dental, que debe utilizar de forma complementaria con colutorios y seda dental para lograr resultados óptimos. Además, existen líneas de pastas dentífricas destinadas al tratamiento de determinados problemas bucodentales asociados a encías, sensibilidad dental, boca seca, etc. En Farmacia Alba le podremos orientar sobre la opción más adecuada a su situación.

## ¿Debo evitar cepillarme los dientes si me sangra las encías?

No. En estas situaciones le recomendamos el uso de un cepillo suave con pastas dentífricas y colutorios que refuercen las encías y disminuyan el sangrado gingival.

## ¿Cuáles son las causas de una caries?

La caries es un proceso multifactorial que depende de factores dietéticos (como el consumo excesivo de dulces y azúcares que cuando se degradan se convierten en ácidos con acción corrosiva sobre el esmalte dental), factores bacterianos (ya que son las bacterias presentes en la boca las que degradan estos azúcares y forman la placa bacteriana) y factores individuales.

## ¿Cómo podemos prevenir las caries?

La prevención de la caries se basa en tres medidas básicas: la higiene dental con el cepillado diario, la limitación del consumo de azúcares y el aumento de la resistencia de los dientes mediante el uso de productos fluorados.

## ¿Qué es la enfermedad periodontal?

Es un proceso inflamatorio de las encías que ocasiona daños en los tejidos de los dientes. Las principales son la gingivitis (o inflamación de las encías) y la periodontitis (la forma más grave y destructiva de esta enfermedad).

## ¿Debo utilizar un colutorio después de cada cepillado?

Con el uso de un colutorio antiséptico mejora la salud gingival. Al controlar la placa

# Salud bucodental

bacteriana se disminuye el riesgo de infecciones, lo que constituye un buen complemento a las medidas mecánicas de higiene oral. Los colutorios pueden contener flúor si están destinados a la prevención de caries; agentes antisépticos o cicatrizantes si se destinan al tratamiento de la gingivitis; agentes desensibilizantes si existe hipersensibilidad dental, etc. Elija el que mejor se adapte a sus necesidades.

Información extraída de consejos de la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria a la población.