

La UPRL informa



SALUD E HIGIENE BUCODENTAL

La boca como todos sabemos contiene la lengua, las encías, los dientes y la mucosa que recubre paladar e interior de las mejillas, así como el hueso donde se insertan los dientes. Para mantener una adecuada higiene bucodental **tenemos que cuidar todos estos elementos.**

Los **dientes** son piezas duras que se insertan en los huesos maxilares. Están formados por varias capas, siendo la más externa el **esmalte** que cuando se rompe dará lugar a las caries.

¿PORQUE SE PRODUCEN LAS CARIES?

Cuando se acumulan **bacterias** y se forma la **placa bacteriana y sarro** en la superficie de los dientes, las bacterias en la placa digieren el azúcar que ingerimos y lo convierten en ácidos que son muy fuertes y atacan el esmalte dental, formándose las caries. Por eso cuanto más azúcar tomamos más ácidos se producen que nos pueden lesionar el esmalte dental. Para evitarlas debemos tener una buena higiene dental

ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES EN LA BOCA

- **Caries:** afectan al 90% de la población, se lesiona el esmalte dental entre otros motivos por falta de higiene dental adecuada y a la ingesta de comida azucarada. Pueden producir dolor si son profundas.
- **Gingivitis:** se produce inflamación de las encías que están enrojecidas, sangran fácilmente pero no se afecta el hueso, hay sensibilidad al frío y mal aliento. Se debe sobre todo al mal cepillado y tabaquismo porque estos favorecen la formación de la Placa bacteriana y el sarro.
- **Periodontitis (Piorrea):** Aquí ya hay afectación del hueso y si no se trata puede dar lugar a la pérdida del diente. Las encías están inflamadas, enrojecidas, hay bolsas periodontales,

La UPRL informa

con sangrado al comer o en el cepillado, aumenta la sensación al frío, hay dolor, las encías se retraen y los dientes se mueven. La enfermedad Periodontal es de las más frecuentes en el ser humano.

- **Cáncer bucal:** Existen múltiples factores de riesgo que pueden favorecer su aparición, mala higiene bucodental, tabaquismo, alcohol, dietas deficientes en Vitaminas A, E y C, falta de hierro, infección viral (por ejemplo el Virus del Papiloma Humano que es el mismo que produce el cáncer de cuello de útero) o exposiciones prolongadas al sol... Cuando tengamos una llaga, úlcera o lesiones blanquecinas en la boca de mucho tiempo de evolución tenemos que acudir al médico. Es conveniente hacerse revisiones individuales en casa frente a un espejo con buena iluminación.
- **Halitosis:** Es una de las causas más frecuentes de consulta con el dentista, es el mal olor de boca. Hay muchas causas, entre ellas los alimentos con sabor fuerte (cebolla, ajo, queso...), tabaco, café y la mala higiene bucal.

Para evitarlo hay que comer sano, evitar los alimentos fuertes, **cepillarse después de cada comida los dientes y la lengua**, usar enjuague bucal, beber abundante agua o tomar caramelos o chicles sin azúcar. A veces puede ser síntoma de alguna enfermedad, por lo que si no cesa hay que ir al médico.

COMO CEPILLARSE LOS DIENTES

- Realizaremos **movimientos verticales** desde la encía hacia afuera, por la parte interna y externa del diente. En los diente de atrás (molares) insistiremos de manera circular en su superficie.
- Limpiaremos **entre los dientes** con el cepillo y si no llegamos lo haremos con seda dental o cepillos interproximales.
- **Cepillar la lengua** de atrás hacia adelante.
- Si se puede, usar cepillo eléctrico.
- **Usar colutorio** al final del cepillado para reducir la placa.

RECOMENDACIONES

1. **Visitar al dentista 2 veces al año y una limpieza al año.**
2. **Limpiar los dientes después de cada comida**, sobre todo por la noche antes de acostarnos pues por la noche disminuye la producción de saliva favoreciéndose la formación de la Placa bacteriana.
3. **No tomar dulces o bebidas azucaradas** con demasiada frecuencia.
4. **Masticar bien los alimentos.**
5. **Dieta rica en calcio y proteínas**, con abundantes ensaladas, frutas, verduras y leche.
6. Si cepillamos los dientes **por lo menos una vez al día** eliminamos la placa bacteriana.
7. Usar cepillos blandos y **cambiarlos cuando se desgasten** o como mucho cada 3 meses.
8. Usar pasta de dientes **fluorada**.

La UPRL informa

9. **Masticar chicle sin azúcar**, evita las caries al eliminar bacterias de entre los dientes y facilita la producción de saliva que tiene calcio y fosfato.

Hay patologías en la boca que pueden estar producidas por enfermedades como la Diabetes, déficits de vitaminas sobre todo vitamina B12, anemia por falta de hierro, algunos medicamentos, radioterapia...

Hoy día está de moda la colocación de Piercings en la boca (lengua y labios) que al ser un cuerpo extraño **favorece el aumento de bacterias** y que se puedan producir inflamaciones, infecciones y tumores benignos, así como contagio de Candidas (infecciones por hongos), y según cómo y dónde se hagan de Hepatitis B, C o VIH.

En la Diabetes, la enfermedad periodontal es la 6a complicación en frecuencia y en ella se lesionan los tejidos blandos, complicándose con fisuras, alteraciones del gusto, lengua saburral, lengua depapilada y ardiente.

CUIDA TU BOCA PARA PODER COMENZAR EL DÍA SIEMPRE CON UNA SONRISA