

# La Boca:

## Sistema Centinela de Alerta Temprana del Cuerpo

El cuerpo humano es una unidad morfo funcional y organizada alrededor de diferentes estructuras y sistemas integrados, ínter-relacionados que trabajan en conjunto unos con otros para conservar el estado de salud y bienestar. Esto tiene la ventaja de darle al cuerpo una capacidad de adaptación, pero tiene el inconveniente que cuando uno de sus componentes falla, puede afectar a los otros. Ello explica la conexión bidireccional de la boca con el resto del cuerpo de la persona.

**U**n centinela es un vigía emplazado en un puesto de observación aventajado para proteger un lugar, instalaciones, material o personas, descubriendo cualquier amenaza anticipadamente en las inmediaciones y dando la alarma en caso de cualquier eventualidad.

La boca es ese centinela que ocupa esa posición privilegiada en la puerta de entrada del cuerpo. Es un órgano interno al que podemos acceder fácilmente y ofrece información sobre su estado de salud que guarda relación directa con el estado del resto del organismo. Lo que es malo para el metabolismo del organismo es malo para los dientes. Por ello la cavidad bucal puede actuar como un sistema de alerta temprana de daño del cuerpo antes de que se observen en otras partes del organismo. También cualquier problema de la esfera bucal va a tener influencia sobre la salud general.

El diente y sus tejidos de soporte a diferencia del resto del cuerpo (órganos, músculos, piel,...) no tienen la misma capacidad de auto-regeneración cuando sufre una lesión (caries, desgaste o la pérdida de hueso). Cualquier estructura como el hígado, músculos, piel o sistema nervioso gracias a su capacidad de renovación pueden resistir mucho más tiempo que los dientes. Esta desventaja para la salud oral, es en realidad una ventaja para la salud general, ya que las dolencias bucales pueden ser la primera línea que pone en alerta sobre posibles afecciones generales en el organismo. Por ello los dientes han sido conocidos como los fusibles del cuerpo. Entonces los síntomas que observamos en los dientes y encías son señales de advertencia tempranas que muestran la susceptibilidad individual debida a las tensiones que el cuerpo sufre por diferentes estresores: funcionales, viscerales, tóxicos, estrés, emociones,... Así los problemas bucales pueden ayudarnos a advertir que algo no va bien, aquí de modo simplificado podemos ver algunos ejemplos:

**Caries dental:** manifiesta un medio acidificado del cuerpo. La caries es un daño por ataque ácido que desmineraliza la superficie del diente por estrés tóxico generado por ejemplo por una mala dieta demasiado alta en azúcar y almidones, alcohol, respiración

oral, tabaco, estrés u otro mal hábito. La intervención temprana con un enfoque sistémico de la caries para que la persona corrija la razón de los malos hábitos tóxicos o del estrés previene las consecuencias de un pH ácido continuado en el cuerpo humano que puede llevar a: disminución de la actividad del sistema inmune, favorecimiento de la calcificación de los vasos sanguíneos, pérdida de masa ósea y masa muscular, fatiga crónica, dolor y espasmos musculares, deterioro de las uñas, piel irritada, cansancio generalizado.

**Enfermedad de las encías:** muestra la posibilidad de problemas de base inflamatoria. Existen estudios que señalan asociaciones entre las infecciones de las encías y la diabetes, cardiopatías, Alzheimer, nacimientos prematuros y de bajo peso. Los problemas de encías son la respuesta fisiopatológica de inflamación crónica generalmente de baja intensidad que afecta al periodonto (área alrededor del diente) alterando el soporte del hueso que sujeta el diente. La inflamación crónica o de bajo grado es un proceso complejo en el que la inflamación, como mecanismo de defensa ante una agresión y con propósito reparador, si se mantiene por más tiempo del debido, da lugar a una disfunción en sí misma que se considera un precursor de algunas patologías crónicas.

**Bruxismo:** señala una situación de estrés, ansiedad que sufre el individuo. Es el hábito inconsciente de apretar o rechinar los dientes. La boca es un centro arcaico de procesamiento del estrés, lugar de comienzo y acción de varios de estos mecanismos de control del cuerpo. En el reino animal los dientes son usados para atacar, morder como herramienta de defensa y/o como símbolo de estatus y de dominación. El desarrollo de los dientes siempre va mano a mano con el desarrollo mental y emocional. Apretar los dientes significa luchar contra una situación difícil y liberar estrés. La mayoría de las personas aprietan algo los dientes, esto es funcional y ayuda a liberar emocionalmente al individuo. Pero cuando las personas que bruxan o rechinan desgastan y aplanan los dientes o sufren dolores en la esfera craneal son síntomas de que un estimulador aferente del sistema nervioso está alterado.

**Dientes excesivamente desgastados:** puede indicar además un síntoma de reflujo ácido gastro-esofágico, acidez de estómago y

problemas intestinales. El reflujo provoca una acumulación de ácido estomacal que llega a la boca y disuelve químicamente el esmalte. La parte externa del diente el esmalte dental esta compuesta por hidroxapatita, el tejido mineral más duro del cuerpo humano, aproximadamente dos veces y media más duro que los huesos, pero fácil de disolver en un medio ácido. Con el paso del tiempo hay un desgaste dental natural. Pero si la pérdida de estructura dental es lo suficientemente avanzada como para provocar que los dientes se agrieten, astillen o incluso fracturen, esto puede ser un síntoma de reflujo problemas digestivos.

**Mal-oclusión dental:** podemos ver una falta de alineación simétrica de la posición corporal en torno al eje de gravedad. La mal-oclusión dental es la falta de acople o relación entre los dientes superiores (maxilar) e inferiores (mandíbula) cuando cerramos la boca. Este problema es debido habitualmente a problemas funcionales (respiración, deglución y masticación) en el desarrollo, o de origen ascendente que llevan a alteraciones óseas de los maxilares, así como una mala posición de los dientes. La boca aunque no es directamente un captor postural es uno de los grandes perturbadores de la posición corporal. La mala relación de la boca esta ligada con problemas estructurales, de posición de la cabeza y del cuerpo que pueden afectar con dolores musculares, cervicales, lumbares, rodilla,...

**Respiración Oral:** presenta una disfunción primordial en el sistema, la respiración es fundamentalmente por la nariz, cuando la boca es la primera vía se considerada respiración patológica. Es un primer paso para favorecer el desarrollo de enfermedades respiratorias (resfriados, catarros, alergias, asma, etc.), alteraciones del sueño además de problemas del sistema nervioso autónomo (SNA). La deglución no fisiológica se asocia a la respiración bucal, consiste en la postura y uso inadecuado de la lengua en el acto de la tragar. Deglutimos 2000 veces al día, una posición inadecuada de la lengua es la consecuencia o la causa de alteraciones cervicales, posturales, de base craneal, habla,...

**Saliva:** es el mayor mecanismo de protección oral, un indicador de salud y del estado del SNA. La recolección de saliva tiene la ventaja de no ser invasiva. Se puede utilizar para detectar y medir el estado del SNA en el cuerpo. La saliva podría potencialmente reemplazar los análisis de sangre para el diagnóstico y seguimiento de muchas enfermedades.

En este artículo se explican conceptos generales que no sustituyen a un profesional de la salud. La presencia de cualquiera de estos signos no significa necesariamente que usted tenga alguna de estas condiciones, ante cualquier duda consulte con un especialista en la materia.

**JOSE IGNACIO ZALBA**

Dentista especializado en Neurobiología  
del Sistema Nervioso Neurovegetativo

Centro Avanzado en Prevención

[www.capedental.net](http://www.capedental.net)



**PHB**

*imprescindibles*

Siente  
el *cuidado*  
*completo*  
de tu boca  
con los  
3 pasos de  
PHB

1 CEPILLA 2 PERFECCIONA 3 COMPLETA

