

# La saliva: fuente de salud para la boca

**Dr. José Ignacio Zalba Elizari**

Dentista. Especialista en Programas de Prevención para la salud buco-dental (UCM)

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



**La saliva es una sustancia líquida transparente, de viscosidad variable, compuesta principalmente por agua, sales minerales y algunas proteínas, producida en la boca por las glándulas salivales. Las más relevantes son la glándula parótida, la submaxilar y la sublingual, pues aportan la mayor parte de la saliva.**

Se estima que la producción es de entre 1 y 1.5 litros de saliva al día, estando relacionada con el ciclo circadiano, de tal manera que por la noche se segrega una mínima cantidad de saliva; además, su composición varía en función de los estímulos (como el olor o la visión de la comida) aumentando -por ejemplo- el pH ante estos estímulos (cuando en condiciones normales es de 6.5 a 7.5).

## Funciones de la saliva

La saliva juega un papel determinante fundamental en la salud y actividades de la boca. Sus funciones principales son:

- **Digestiva.** La saliva humedece la comida y ayuda a crear el bolo alimenticio de forma que pueda tragarse fácilmente. Contiene la enzima amilasa, que rompe el almidón en maltosa y dextrina. Así pues, la digestión comienza dentro de la boca, preparando el alimento antes de que llegue al estómago. Por eso es importante ensalivar bien la comida mientras se mastica.

El agua que representa un 95% de su volumen permite que los alimentos se disuelvan y se perciba su sabor en el sentido del gusto.

- **Protectora.** La saliva es la responsable de depositar una película protectora de glicoproteínas que cubre las superficies de la boca. Da protección al esmalte del diente y a todos los tejidos orales funcionando no solo como defensa, sino también como lubricante. En los portadores de prótesis dentales removibles en

correcto estado, además de proteger las encías, provoca un sellado de las mismas, ayudando a una mejor retención en boca.

Tiene iones Calcio y Fosfato que ayudan a mantener el equilibrio en el proceso de desmineralización y remineralización del diente, siendo un factor determinante en la prevención de la caries dental y reparando incluso lesiones incipientes.

También regula el pH manteniéndolo a 6,5 Capacidad tampón del medio. Neutraliza el medio ácido producido tras las comidas, o en situaciones de vómitos o reflujo. Si se produce un pH ácido se provoca la desmineralización del esmalte lo que si es frecuente lleva al desgaste (llamado erosión) de los dientes.

- **Desinfectante.** En la boca viven muchas bacterias, principales causantes de la caries dental y los problemas periodontales (piorrea). La saliva es un desinfectante natural que tiene agentes antibacterianos como la inmunoglobulina A, la lactoferrina y la lactoperoxidasa. Además al ser un fluido en constante movimiento produce un "aclaramiento" de la boca (mecanismo de auto-limpieza) que nos ayuda en la higiene de los dientes y de cualquier tratamiento dental (empastes, prótesis, implantes dentales,...)

- **La expresión oral.** La función lubricante además de proteger todos los tejidos blandos de la boca (lengua, labios, carrillos,...) facilita el "habla", todos podemos comprobar como al secarse la boca disminuye esta función y en condiciones normales recurrimos a un trago de agua para recuperar ese nivel de humedad necesario.

## Alteraciones de la secreción salivar

La OMS (organización mundial de la salud) considera la falta o disminución del flujo salivar como la enfermedad del hombre moderno, por su alta prevalencia en la sociedad que nos

ha tocado vivir.

Una falta total de secreción de saliva es poco frecuente, lo más habitual es una disminución diaria inferior a 500ml. La saliva es más viscosa de lo normal. Esta situación provoca la llamada boca seca o xerostomía. La xerostomía favorece la caries y problemas de encías, así como procesos infecciosos orales, molestias y alteraciones de la función. Las causas más frecuentes que la provocan son las siguientes:

- La toma de fármacos tipo barbitúricos, ciclopléjicos, antihipertensivos, antidepresivos, los "antis" en general
- Procesos de salud general y/o deshidratación
- Strés
- Tabaquismo
- Atrofia o alteración de las glándulas salivares, ej. tratamientos como radioterapia, citostáticos
- Yodo radioactivo
- Otros.

## ¿Qué se puede hacer?

Si el problema es puntual y no existe un problema de salud general o bucal hay que restablecer el nivel hídrico, en definitiva beber un poco de agua suele ser suficiente, o mascar un chicle sin azúcar nos ayudará a estimular puntualmente el flujo salivar.

Si el problema persiste, es más crónico o existe algún tipo de enfermedad o medicación hay que ir al dentista. La saliva es un marcador biológico. Hoy se puede realizar un sencillo test a través del cual, de una manera sencilla y rápida, se puede medir si la cantidad de saliva es la normal, evaluar si tenemos pH correcto y si la capacidad amortiguadora es la adecuada. Esto permite analizar el problema, su causa y poner las medidas más oportunas.

**Nota:** la saliva en definitiva puede ser como el aceite para los motores, sin él estos sufren mucho y se deterioran rápidamente. ■