

Barreras a la hora del cuidado de la boca

Dr. José Ignacio Zalba

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

¿Me cuido yo la boca correctamente? Es seguramente una pregunta muy común y más de uno debe habérsela planteado. Sin embargo, esta pregunta es ambigua porque primero puedo pensar que yo ya cepillo los dientes todos los días y segundo porque siguen apareciéndome problemas en la boca.

¿Es suficiente lo que hago? generalmente aquí está la respuesta, solo con el cepillado de dientes no es suficiente, hoy prácticamente todo el mundo lo realiza. Siendo una medida básica, un correcto cuidado de la boca requiere algo más, no a todas las personas le son suficientes las mismas medidas de mantenimiento, de hecho hoy se analiza el riesgo de enfermedades que uno tiene más probabilidad de padecer (caries, problemas de encías, desgaste dental,...), permitiendo individualizar y así optimizar el cuidado adaptándolo a las necesidades personales.

Una higiene correcta, hacer ejercicio, la dieta, dejar de fumar,... son muchos los hábitos saludables que se deben seguir, pero, merece la pena, no solo para la boca sino para la salud general, todo parece más difícil de lo que en realidad es, no hay más que empezar.

¿Por qué no nos cuidamos?

Estudios sociológicos demuestran que el nivel de conocimiento de temas de salud puede mejorar mucho. Somos inconscientes de nuestros hábitos, ni siquiera elegimos en su día de pequeños lo que queríamos hacer sino lo que veíamos en nuestros mayores. Es más fácil cambiar conductas negativas en los niños pequeños, que es cuando está estructurando su personalidad y sus patrones de conducta. Los errores son más difíciles de cambiar cuando la persona es adulta aunque en muchos casos con darnos cuenta del problema es suficiente. El dentista es la persona que mejor le informará sobre sus necesidades específicas, ya que, se suele recurrir primero a los consejos de la familia, un amigo, etc.

"Ya me lo arreglarán cuando se estropee". Existe el convencimiento del poder sin límites de los tratamientos para solucionar los problemas, cuando por lo general estos resuelven los efectos secundarios de las lesiones, no solucionan por sí solos la enfermedad y presentan limitaciones con lo que seguimos volviendo a sufrirlos. Solo hay que hacer caso a la sabiduría tradicional: Es mejor prevenir... para no curar.

"A mí no me va a pasar"

Vivimos con la ideología de que "a mí no me va a pasar" aun cuando la realidad nos golpea todos los días con sus datos, el 98% de la población desarrolla caries y el 92% problemas de encías, ante enfermedades de alta prevalencia hay que desarrollar enfoques preventivos. Cuando no hay una percepción del riesgo no existe la conciencia de que hay que poner una solución.

El hecho de no sentir problemas y no notar resultados inmediatos con el mantenimiento que nos obliga a ser constante, nos lleva a detenerlo o a no seguirlo con regularidad. Vivimos en la sociedad de lo inmediato, el cortoplacismo y la salud requiere de miradas más lejanas. La boca requiere de un cuidado continuado, el ritmo de progresión de las lesiones por lo general es lento con periodos de actividad y reposo, tardando años en aparecer el daño. Hay temporadas donde uno se cuida mucho en todo o depende del estado de ánimo que tenga, también si se está preocupado uno se descuida y coloca otras prioridades antes que a uno mismo como...

Los beneficios de hacer bien las cosas son inmediatos desde el primer día aunque sobre todo se ven conforme avanzamos en edad. Por lo general el comienzo de hábitos saludables empieza en la etapa adulta cuando se lleva muchos años con costumbres que hay que cambiar, en el mejor de los casos y después de haber sufrido problemas se van introduciendo los cambios oportunos. En cualquier caso nunca es demasiado tarde pero tampoco nunca es demasiado temprano. Como hemos

visto antes, la niñez es la etapa ideal para incorporar los hábitos saludables.

Mi familia tiene mala boca, comentario bastante común que quiere justificar más que la falta, un cuidado incorrecto o incompleto. Estar sano no depende de la suerte (genética) depende de uno mismo. Aunque hay sin duda una influencia de la calidad de los tejidos y de aspectos propios del individuo, tanto la caries como los problemas de encías son enfermedades que se pueden prevenir. Recuperar o desarrollar hábitos de vida saludables es la principal arma contra estas enfermedades. Hoy las medidas preventivas se adecuan a la genética y al estilo de vida del individuo, de ahí la necesidad de personalizar, ya que, lo que funciona en mí no necesariamente va bien en ti.

Otro gasto más

Tenemos mal definidas nuestras prioridades además de tener un concepto erróneo en la relación de costo-calidad... ¿por qué curamos en lugar de prevenir?, ¿cómo defines tú tus prioridades de salud? La salud de la boca requiere de un mantenimiento como puede ser el de nuestro coche, hoy todos cambiamos el aceite, revisamos los frenos,...y no esperamos a tener un accidente donde los costes de todo tipo van a ser mayores tanto económicamente como a otros niveles. En definitiva prevenir es más barato que curar.

Todo ello nos ayuda a entender el concepto de Prevenir que es el acto por el cual se evita que algo suceda. La misión esencial del profesional sanitario de hoy es evitar la aparición de la enfermedad. La boca es uno de los órganos del cuerpo que más atención necesita por su alta prevalencia. Una infección de la boca puede agravar cualquier otro tipo de enfermedad, por lo que es esencial tenerla sana. Los mejores pacientes son los más informados. El reto de la prevención es implicar y responsabilizar de lo peor que se puede perder: la salud.

Nota: visita al dentista regularmente.