



Plan de acción para tener unos dientes más sanos

Dr. José Ignacio Zalba

Especialista en programas preventivos para la salud buco-dental (UCM)

No importa cuál es la edad de la persona. Desde los bebés hasta los mayores, todos necesitamos cuidar nuestros dientes y nuestra boca para mantenerla sana y así poder comer, hablar y reír a gusto. Si le molestan los dientes con los cambios de temperatura o al masticar; si las encías duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental; o si tiene mal aliento persistente, visite a su dentista. Cualquiera de estos signos u otros que pueda notar indican un problema que hay que resolver lo antes posible con el fin de evitar un daño mayor.

Los dientes son muy delicados y si queremos mantenerlos toda la vida, debemos darles un cuidado meticuloso en función de nuestros factores de riesgo (genética, edad, salud general, medicaciones, hábitos, saliva, ambiente, etc.), que en cada uno son diferentes y van a determinar las necesidades específicas de cada boca.

La rutina diaria que debemos realizar en casa es una de las partes más importantes del cuidado de la boca. Hay pautas simples que cada uno de

nosotros podemos tener en cuenta para prevenir el desarrollo de caries, de enfermedades de las encías y otros problemas dentales. En la mayoría de los casos, un cuidado adecuado de la boca pasa por cepillarnos los dientes y utilizar el hilo dental, conjuntamente con ir al dentista de forma regular. La **prevención** es la clave para mantener sus dientes saludables y una sonrisa bonita durante toda su vida.

Cepillado de los dientes

Cepillarse los dientes después de las comidas y entre las meriendas no sólo elimina los restos de alimentos, sino que también elimina la placa, esa capa pegajosa que se forma sobre los dientes. Si tenemos la oportunidad de mirar la placa a través de un microscopio, veremos que son las bacterias que nos provocan la mayoría de los problemas de la boca. Por lo tanto, eliminar la placa bacteriana que se forma en los dientes es nuestro principal objetivo.

La boca es la cavidad de nuestro organismo con más variedad de bacterias. Se estima que hay más de 500 tipos, ya que en la boca encuentran las condiciones de temperatura, humedad y nutrientes ideales para su desarrollo. Además, la boca

nociera por vacaciones ni en los fines de semana. En este ambiente, las bacterias están a todas horas preparadas para, en cuanto bajemos la guardia, provocar problemas.

El dentista o el higienista dental puede enseñarle la manera más adecuada de cepillar sus dientes y recomendarle la mejor pasta dental. Generalmente, un cepillo dental con cerdas medias y puntas redondeadas será menos propenso a lesionar el tejido de la encía o dañar la superficie del diente. El tamaño, forma y ángulo del cepillo dental deberá permitir alcanzar cada uno de los dientes durante al menos 2 ó 3 minutos seguidos. Ojo con Cepillarse los dientes con demasiada fuerza o cerdas duras, ya que puede causar desgaste de los dientes y retracciones de las encías. Los cepillos dentales deben cambiarse cada ciertos meses o en el momento que las cerdas se deformen. De lo contrario, no pueden limpiar adecuadamente sus dientes y pueden lesionar sus encías.

Debemos usar hilo dental

Para prevenir la caries dental y las enfermedades de las encías, se deberá eliminar completamente la placa bacteriana de todas las superficies de los dientes. Su cepillo no puede llegar eficazmente a las zonas entre los dientes y por debajo de la línea de la encía. Así, frecuentemente, tanto la caries dental como las enfermedades de las encías comienzan en estas áreas. Por ello es tan importante utilizar diariamente el hilo dental como cepillarse los dientes.

Utilizar hilo dental requiere de un aprendizaje y entrenamiento ya que, en un principio, se hace difícil incorporarlo a la limpieza diaria. Su dentista o su higienista dental pueden enseñarle a utilizarlo adecuadamente y podrán aconsejarle sobre cómo hacerlo de manera fácil. Con la práctica, utilizar el hilo dental solamente cuesta unos pocos minutos. Basta con usarlo una vez al día entre todos los dientes, a poder ser por la noche, ya que es cuando la boca está más desprotegida (por la disminución del flujo salivar) y las bacterias tienen más horas para producir daños.

También existen unos cepillos interdentes de diferentes tamaños los cuales se usan para mantener limpias y saludables sus encías y los espacios entre sus dientes. En el caso de que usted los necesite por diferentes motivos (pérdida ósea, portador de prótesis fija, malposiciones,...) su dentista o higienista dental pueden ayudarle a seleccionar el más adecuado, y enseñarle la forma precisa de utilizarlo para mantener su salud oral.

Otros productos para el cuidado oral

En general utilizar una pasta dental con flúor es muy importante, debido a que el flúor, además de reducir los niveles de bacterias, también favo-



Visitas periódicas a su dentista

Ir al dentista es algo que generalmente no nos apetece hacer. Siempre encontramos una buena excusa para retrasar nuestra visita, y no estamos acostumbrados a ir si no nos duele. La razón principal para ir al dentista con regularidad es la prevención. La meta principal de la odontología de hoy es mantener la salud del paciente, para prevenir las enfermedades de la boca o detectarlas precozmente con el fin de realizar un tratamiento mínimamente o no invasivo.

Las enfermedades de la boca son de carácter progresivo y acumulativo y van dañando nuestros dientes poco a poco, sin que nos demos cuenta hasta que ya es demasiado tarde, así que visite a su dentista periódicamente. Los tratamientos preventivos o en fases iniciales son sencillos y económicos, comparando con lo que sucede si no vamos con frecuencia a la clínica dental y dejamos que se produzcan daños mayores que dificultan las posibles soluciones y acortan la vida de los dientes. Hoy disponemos de materiales e instrumental más cómodos y seguros, dirigidos no solo a la reparación (de problemas) sino a la protección (tratamientos preventivos) de la boca del paciente.

En definitiva:

CUIDA TUS DIENTES COMO SI FUESEN TUYOS

rece la remineralización de las superficies de los dientes, haciéndolos más resistentes a la caries. Además, existen una gran variedad enjuagues bucales, pastas dentales y chicles que pueden ayudar a mantener su salud oral. Los enjuagues bucales y los geles para los dientes con flúor pueden usarse para prevenir las caries. Algunos enjuagues bucales y pastas dentales contienen ingredientes con propiedades antibacterianas y pueden ayudar a prevenir o controlar la gingivitis (infla-

mación de la encía). Algunos chicles, además de estimular la salivación (mecanismo de protección natural), contienen xylitol, un edulcorante natural que reduce las bacterias que causan caries. Dependiendo de cada caso en particular su dentista o higienista dental le recomendará el uso del producto más adecuado para el mantenimiento y cuidado de su salud oral. **Nota: los productos químicos pueden apoyar al cepillado y la seda dental pero nunca sustituirlo.**