



## ¿Por qué cuidarnos la boca? Los problemas dentales más comunes

*Dr. José Ignacio Zalba  
Especialista en programas preventivos para la salud buco-dental (UCM)*

**En el último siglo en nuestra sociedad se han producido importantes cambios continuos: cambian las tendencias, los hábitos, las modas, los objetivos, las conductas y hasta la salud de las personas. Todo esto nos ha llevado a duplicar la esperanza de vida. Así que, para mantener los dientes durante toda la vida en pos de una mejor salud general y calidad de vida, la boca necesita una atención y cuidados especiales para su conservación.**

### Ventajas de mantener una boca sana:

- Salud general.
- Factores funcionales: masticación, deglución, fonación.
- Psicológicos: apariencia personal, autoestima.
- Sociales: de relación con los demás.
- Factores como dolor o incomodidad.

### Salud oral & salud general

La salud de la boca es importante para una buena salud general, nadie puede considerarse sano sin una buena salud oral y esto significa tener unos dientes sanos.

La boca es la puerta de entrada de nuestro organismo a virus, bacterias, microorganismos que a través del sistema circulatorio acceden a cualquier área del organismo. Procesos bucales aumentan el riesgo de problemas digestivos, cardiovasculares, musculares, partos prematuros, diabetes, colesterol, lesiones deportivas... mientras que problemas de salud general como diabetes, enfermedades infecciosas, problemas digestivos, respiratorios, desordenes emocionales, así como el uso de muchos medicamentos aumentan el riesgo de problemas bucales. **La boca es el reflejo de la salud general y del bienestar.**

### ¿Por qué tenemos tantos problemas de boca?

La boca es la cavidad de nuestro organismo con más variedad de bacterias, esto dificulta su control y la alta prevalencia de infecciones crónicas que pasan desapercibidas: periodontitis, gingivitis, pericoronaritis, caries, fistulas, abscesos...

A lo largo de la vida pueden aparecer defectos genéticos, trastornos metabólicos, agentes infecciosos, químicos, físicos, episodios traumáticos, hábitos... que nos desencadenan problemas de la boca. En ella las bacterias encuentran las condiciones de temperatura, humedad y nutrientes ideales para su desarrollo y la consecuente aparición de patologías.

### ¿Podemos evitar los problemas de boca?

Un aspecto nuevo del concepto de salud es que se puede y se debe hacer algo para evitar la enfermedad antes de que aparezca y no hay que esperar para corregirla. En la medicina actual se impulsa este carácter anticipatorio y se procura incrementarlo a través del estudio individualizado de los factores de riesgo de la persona, que permiten conocer que tipo de problemas es más probable que desarrolle a lo largo de su vida y se pongan las medidas de protección necesarias.

Como enfermedades de alta prevalencia-incidencia (cabe señalar que el 99% de los españoles ha padecido caries al llegar a los 45 años y el 93,5% de la población adulta española muestra signos de enfermedad periodontal) presentan unos rasgos generales que requieren de un enfoque preventivo. Ya lo dice el refrán: "Más vale prevenir que curar".

## ¿Cuándo hay que empezar a cuidarse?

Las enfermedades orales son de carácter progresivo y acumulativo, siendo más difíciles de controlar a medida que pasa el tiempo y avanza su historia natural. Así que cada vez hay que empezar su cuidado incluso antes de que los dientes hagan su aparición en la boca (bebé) y continuarlo a través de las diferentes edades del individuo, el objetivo es prolongar el periodo de vida sana de la boca para envejecer con el mayor número de dientes posibles, siempre teniendo en cuenta que la prevención empieza en casa.

Cada grupo de edad tiene unas necesidades de cuidado diferentes, no es lo mismo una persona en su niñez, en su adolescencia, en la edad adulta o de mayor.

## ¿Cuáles son los problemas de salud oral más frecuentes?

Los problemas más frecuentes de la boca son: la caries, enfermedad periodontal (de las encías) y el bruxismo.

- **Caries** (del latín degradación) significa sencillamente la degradación o ruptura de los dientes. Es una forma de destrucción progresiva del diente

iniciada por la actividad microbiana en su superficie. Es una enfermedad infecciosa, transmisible dando por resultado la destrucción de la estructura del diente por bacterias generadoras de ácido encontradas en la placa dental, en presencia de alimentos azucarados.

Los síntomas de la caries inicialmente pasan desapercibidos. Una exploración detallada detectará manchas o puntos de color blanco tiza (por corresponder a zonas donde hay esmalte) o bien en tonos marrones o parduscos. En esta fase puede notarse cierta sensibilidad a algunos alimentos, sobre todo dulces, y a las bebidas frías o calientes, pero no suele existir dolor franco. Cuando la caries avanza y se afecta el nervio aparecerá generalmente dolor aunque si la afectación es muy lenta puede llegar a destruir gran parte del nervio indoloramente.

- **Enfermedad periodontal (de las encías)**. Perio significa alrededor y dental hace referencia al diente. La enfermedad periodontal son infecciones de las estructuras alrededor del diente, lo cual incluye encías, ligamento y el hueso alveolar. En las primeras etapas de la enfermedad -**gingivitis** - la infección afecta a las encías. Debido a que comúnmente es indolora y de progresión lenta, la



enfermedad periodontal puede alcanzar fácilmente un grado avanzado -**piorrea**-, donde los dientes llegan a moverse y más tarde perderse. La inflamación y sangrado durante el cepillado o el uso de la seda dental son signos de que las encías están infectadas de bacterias.

- **Bruxismo**. En la actualidad, un gran porcentaje de la población presenta este hábito y tiene un gran potencial de daño sobre los dientes y las estructuras de soporte. Se entiende por bruxismo el acto compulsivo de apretar o rechinar los dientes en forma consciente o inconsciente. El signo dental más importante del bruxismo son los patrones de desgaste dentario que no coincidan con los patrones de desgaste dentario fisiológico (masticatorio o de deglución). La acción de hacer crujiir los dientes puede ocasionar mucho daño en los dientes y ser difícil de detener.

[www.zonahospitalaria.com](http://www.zonahospitalaria.com)