

José Ignacio Zalba



Salud dental

El estado de nuestra boca es esencial si queremos tener una buena salud general. Repasamos con José Ignacio Zalba, doctor en Odontología y responsable de la Clínica Dental Zalba de Pamplona, los cuidados básicos para tener una boca saludable y el concepto de odontología preventiva, entre otras cuestiones.

Revista Sanifarma- ¿Por qué tenemos tantos problemas relacionados con la boca?

José Ignacio Zalba.- La boca es la cavidad de nuestro organismo con más variedad de bacterias, en ella encuentran las condiciones de temperatura, humedad y nutrientes ideales para su desarrollo.

A lo largo de la vida pueden aparecer defectos genéticos, trastornos metabólicos, agentes infecciosos, químicos, físicos, episodios traumáticos, hábitos... que ponen las condiciones ambientales para la proliferación de bacterias patógenas, con la consecuente aparición de infecciones crónicas orales que pasan desapercibidas: periodontitis, gingivitis, pericoronaritis, caries, fístulas, abscesos... hasta dar problemas mayores.

R. S.- ¿Qué es la odontología preventiva? ¿En qué consiste?

J.I.Z.- Durante años el dentista se ha encargado de reparar los problemas de los dientes. Habitualmente los pacientes

sólo iban a la clínica dental cuando les dolía, se rompía algo o tenían algún problema. Ya se sabe que el dentista lo puede resolver y evitar la extracción del diente mediante diferentes procedimientos, quitar nervios, prótesis, implantes,...

Aunque estos tratamientos pueden parecer eficaces, porque permiten la supervivencia de los dientes, sabemos sus limitaciones: no es lo mismo una boca sana que una arreglada (empastes, implantes, problemas de encías,...), ya que ésta a la larga causa más complicaciones.

Un aspecto nuevo del concepto de salud es que se puede y se debe trabajar todos los días y así evitar la enfermedad antes de que aparezca. En la odontología preventiva se impulsa este carácter anticipatorio, su tratamiento precoz y se procura incrementar a través del estudio individualizado de los factores de riesgo de la persona que permiten conocer qué tipo de problemas es más probable que desarrolle a lo largo de su vida y qué medidas de protección son necesarias.

La orientación de la odontología es cada vez menos invasiva.

La prevención es el pilar sobre el que se sustenta, donde la labor del paciente y la Farmacia actúan como agentes multiplicadores.

R. S.- ¿Cuál es la relación que existe entre el estado de nuestra boca y nuestra salud general?

J.I.Z.- La odontología preventiva o de Mínima Intervención no se limita a los dientes, sino que avanza al terreno global, esto es, la enfermedad dental está modulada por la salud general, y nuestro estilo de vida.

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.

La boca a través de sus funciones (masticación, deglución y respiración) regula la postura corporal, el sistema digestivo y el sistema nervioso neurovegetativo (funciones involuntarias de nuestras vísceras), pilar de nuestro bienestar.

R. S.- ¿Cuáles son los principales problemas de salud relacionados con la boca?

J.I.Z.- Las dolencias bucales aumentan el riesgo de problemas digestivos, cardio-vasculares, dolores musculares, partos prematuros, diabetes, colesterol, lesiones deportivas, problemas de sueño, ansiedad, enfermedades respiratorias (bronquitis, alergias, asma, rinitis, sinusitis,...), dolores de cabeza y espalda, acúfenos...

También a la inversa, 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.

R. S.- ¿Cuáles son los cuidados básicos para tener una buena salud dental?

J.I.Z.- Acudir al dentista, al menos, una vez al año y desde que erupcionan las piezas de leche (2-3 años).

- Masticar con los 2 lados de la boca y respirar por la nariz.
- Cepillarse los dientes después de cada comida. Imprescindible antes de acostarse.
- El cepillado ha de hacerse con movimientos cortos, suaves y elípticos, sin olvidar las encías, la lengua, los dientes posteriores (de difícil acceso) y las zonas que rodean tratamientos (empastes, implantes,...) que tienen juntas de unión más retentivas.
- Utilizar seda dental o cepillos inter-proximales para la higiene interdental.
- Las pastas de dientes o enjuagues bucales constituyen una ayuda importante a la hora de mantener sana tu boca y evitar patologías e infecciones. Recuerda que estos no sustituyen al cepillado adecuado de los dientes.
- Llevar una vida sana en cuanto a alimentación, hidratación, sueño, ejercicio, salud emocional...



SONRISA Nº

3 1 4 6 8 9 3

la de "buenos días"

Cuidado total de dientes y encías para seguir sumando sonrisas



PHB #sonreíresfácil

www.phb.es
De venta en farmacia y parafarmacia.