

José Ignacio Zalba



La boca, perturbadora de la postura corporal

Muchos años de práctica en la odontología me han llevado a entender como las funciones orofaciales son esenciales para la estabilidad de la posición de cabeza y cuello por lo delicado que es el equilibrio en el sistema tri-articulado formado por la articulación del cráneo-cervical, la articulación témporo-mandibular y la articulación dental, que se mantiene mediante una tensión equivalente de los músculos anteriores y posteriores de cabeza y cuello.

Las habituales alteraciones del patrón de masticación, respiración y deglución, que se repiten miles de veces todos los días, incluso cualquier modificación dental (una muela rota o de juicio, una extracción o un tratamiento dental invasivo) cambian el correcto posicionamiento de la mandíbula donde está la ubicación del hueso Hioides, encargado de regular la postura de la columna cervical, los hombros y el resto de la columna hasta la pelvis, desencadenando problemas posturales clásicos como escoliosis, lordosis, cifosis...

Esto es así porque los movimientos en las personas son el resultado de una función global que requiere la participación de todo el cuerpo, siendo cada parte responsable del equilibrio de las demás.

En efecto, el cuerpo humano es un conjunto de estructuras y sistemas integrados e interrelacionados que trabaja como una unidad central y cuando hablamos de postura corporal correcta nos referimos a la alineación vertical, fisiológica o en equilibrio de los distintos segmentos corporales: cabeza, tron-

co y extremidades, alrededor de su eje de la gravedad.

Aunque si bien ojos, sistema vestibular y pies son los elementos reguladores primarios que permiten al cuerpo estar de pie en equilibrio postural, la boca constituye el elemento perturbador o causal más importante de la postura.

La cabeza: cráneo, mandíbula, hioides y columna cervical se encuentra unida al tronco, por las cadenas miofasciales y la cintura escapular la cual modifica su posición de acuerdo a las diversas direcciones que adopta su cabeza. Y esto sucede debido fundamentalmente a las funciones de los ojos, el sistema vestibular y la boca.

La postura del cráneo sobre la columna cervical depende del centro de gravedad de la cabeza y de su articulación con las cervicales. Pero como el centro de gravedad de ambas no coincide en el mismo eje vertical, ya que el de la cabeza está situado más anterior que el apoyo de las vértebras, es necesario un esfuerzo de las cadenas musculares para mantener erguida la posición de la cabeza.

Los músculos extensores posteriores del cuello equilibran la cabeza solo en su sentido posterior y para contrarrestarla a nivel anterior es necesaria una correcta función de los de la boca: la lengua que dirige los músculos supra e infrahioides y la envoltura anterior de los tejidos blandos, que incluyen el músculo platisma cutáneo del cuello.

El dolor es una habitual respuesta a una ineficacia funcional, es por ello que las incompetencias de la boca que afectan a pares nerviosos craneales y por ende a todo el sistema nervioso autónomo, que se manifiesta con dolores: cervicales y lumbares, contracturas de espalda, dolor témporo-mandibulares, migrañas, dolor de cabeza, molestias en los oídos, síndrome de boca ardiente y bruxismo. Y también mal-oclusión, ronquidos, apnea del sueño, vértigos, acufenos, inestabilidad, hipocondría, estrés, ansiedad, depresión, alteración sueño, problemas gastrointestinales, etc.

La alta prevalencia de la patología dental en la sociedad civilizada (el 98% de la población tiene caries, enfermedad periodontal o disfunciones como la respiración oral, la masticación unilateral y deglución no fisiológica) junto con los tratamientos dentales están comprometiendo no solo al equilibrio de la boca sino a la postura del cuerpo y al sistema nervioso.

Es aconsejable incluso necesario que antes y después de realizar cualquier tratamiento dental, desde algo tan simple como un empaste, o una corona, y sobre todo en aquellos más complejos y definitivos como prótesis, ortodoncia o implantes, evaluar las repercusiones que se puedan estar produciendo en el equilibrio postural.

Y a sensu contrario, para una rehabilitación de la postura corporal es necesario la desprogramación y rehabilitación funcional de la boca, para evitar que los dientes anclen o fijen las malas posturas, cosa que vemos en forma de recidiva y no alcanzar nunca la postura definitivamente.

En resumen, se requiere de un trabajo inter-disciplinar o bi-direccional, tratar postura y boca a la vez, para poner en buena relación ambos sectores y no caer en posturas incorrectas o disfunciones orales.

Como Jean Baptiste Lamarck afirmaba, si la función corporal crea el órgano, sus disfunciones en la masticación, deglución o respiración alteran no solo la boca, sino además la posición de la cabeza y por continuidad la del cuerpo.

José Ignacio Zalba Elizari

Dentista Posturólogo

www.capedental.net



Protege tu
salud bucal
usando
productos
con CPC*

*Cloruro de Cetilpiridinio

PHB[®]

#sonreíresfácil



www.phb.es



De venta en
farmacia y
parafarmacia.