



Guía para la promoción de la salud bucodental

Guía para la promoción de la salud bucodental

Factores de riesgo que causan las enfermedades bucodentales

¿Cuáles son los principales problemas bucales?

¿Cuál es el valor de ph bucal que no genera enfermedad dental?

¿Qué incluye la consulta periódica al odontólogo?

Mitos y realidades sobre el dolor durante la consulta al odontólogo.

Medidas de prevención para evitar las caries y pérdidas de piezas dentarias

¿Es hereditaria la caries?

Tratamiento precoz de las lesiones

¿Cómo se forma la placa bacteriana que pone en peligro la salud del diente?

¿Qué es el bruxismo?

Traumatismos dentales, ¿cómo actuar?

Factores de riesgo que provocan caries en la infancia

Consejos para la prevención de la enfermedad periodontal y caries durante el embarazo

¿Se pueden tomar radiografías dentales durante el embarazo?

Grandes consejos para pequeños dientes

Beneficios de amamantar relacionado a salud bucal

Salud bucal, tabaquismo y obesidad

Salud bucal y envejecimiento

Glosario

GUÍA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD BUCODENTAL

El objetivo de ésta guía es brindar información para promover conductas que favorezcan su salud bucal. La enfermedad dental se puede prevenir. Recuerde, si Ud. puede mantener una boca sana, es altamente probable que su salud general sea buena. A continuación brindamos información valiosa para Ud. y su familia.

Factores de riesgo que causan las enfermedades bucodentales:

Las enfermedades bucodentales se ven favorecidas por la mala alimentación, el tabaquismo y el consumo nocivo de alcohol. Otro factor de riesgo es una deficiente higiene bucodental. La enfermedad periodontal severa está asociada a la diabetes y la infección por HIV (Virus de la inmunodeficiencia humana) entre otras enfermedades.

Entre las enfermedades bucodentales más comunes están la caries dental y las periodontopatías (enfermedad infecciosa inflamatoria).

¿Cuáles son los principales problemas bucales?

- Encías rojas, inflamadas y que sangran con facilidad (pueden ser señal de gingivitis).
- Retracción de encías.
- Pérdida de piezas dentarias.
- Mal aliento o mal sabor en la boca.
- Presencia de caries.

Es conveniente que consulte a su odontólogo con regularidad para prevenir el desarrollo de estas enfermedades.

¿Cuál es el valor del pH bucal que no genera enfermedad dental?

El pH, se relaciona con los cambios en el medio interno bucal, éste varía entre 5 y 8, siendo el valor

neutro de 7; si el valor del pH disminuye a cifras inferiores a 7, se dice que el medio bucal se transforma en ácido, y si el valor es superior, significa que el medio se transforma en básico o alcalino. La condición ácida (menor de 7) es generadora de enfermedad dental (caries) y periodontal (de las encías), por tener potencial diluyente del esmalte dental y es un factor irritante de la mucosa gingival (encías). La condición alcalina o básica (mayor de 7) se toma como un factor de protección.

Recuerde: El cepillado regular, el uso de hilo dental y el enjuague bucal es la mejor manera de prevenir la caries.



¿Cómo puede reducirse la carga de enfermedades bucodentales?

- Reduciendo la ingesta de azúcares (Ej.: golosinas, bebidas azucaradas con y sin gas, etc.) y manteniendo una alimentación bien equilibrada, entonces podrá prevenir la caries dental y la pérdida prematura de dientes.
- Dejando de fumar y reduciendo el consumo de alcohol.
- Aumentando el consumo de frutas y verduras.
- Usando protectores bucales en la práctica de deportes y el uso del cinturón de seguridad en el automóvil, previniendo lesiones faciales.
- Evitando el uso de piercing.
- Cepillándose los dientes al menos 2 veces por día, no menos de 2 minutos por vez. Entre otros.

Al consumir alimentos o golosinas, revise la etiqueta del producto, saber qué consume hará mejorar su calidad de vida.



¿Qué incluye la consulta periódica al odontólogo?

La consulta al odontólogo debería ser cada 6 meses, permite recibir información sobre cómo mantener la salud bucal y prevenir las enfermedades de la boca.

O bien detectar a tiempo problemas menores para evitar males mayores. También para realizar una limpieza profunda.

Recuerde, no espere a tener dolor o molestias para consultar a su odontólogo de cabecera.

Mitos y realidades sobre el dolor durante la consulta al odontólogo.

“Todo tiempo pasado fue mejor”, esto no es cierto cuándo hablamos de la relación que se establece en la actualidad entre paciente y odontólogo.

No hay razón para que el tratamiento dental sea doloroso. Por un lado la anestesia local que debe usar siempre el profesional, debe eliminar absolutamente todo dolor y el paciente tiene derecho a exigir que así sea. Además los equipos, materiales e instrumental que se utilizan actualmente, son más cómodos y seguros para el paciente.

Otra de las formas de evitar el miedo a la consulta al odontólogo es crear hábitos desde la temprana niñez, naturalizando la visita al odontólogo, así favorecerá la conciencia de auto cuidado.

Medidas de prevención para evitar las caries y pérdidas de piezas dentarias:

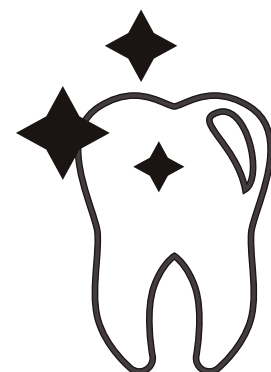
La adquisición de caries depende de muchos factores, son perforaciones (o daño estructural) en los dientes. De no mediar los cuidados adecuados, su salud bucal estará en riesgo. A continuación, algunas medidas a considerar:

Empleo de flúor: Las personas que consumen flúor en el agua que beben o que toman

- suplementos de fluoruro, también aquellas que usan pastas dentífricas fluoradas regularmente, entre otros, tienen menos caries dentales.

Entonces ¿Para qué el uso de flúor?

- Otorga mayor vigor al esmalte.
- Ayuda a reducir la cantidad de ácidos producidos por las bacterias.
- Actúa con los minerales presentes en la saliva
- reparando y endureciendo el esmalte ya dañado por los primeros estadios de la caries.



- **Higiene buco-dental:**

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Tómese un tiempo (al menos dos minutos) para una correcta higiene bucal.
- Cepille los dientes no menos de dos veces al día, luego del desayuno y antes de acostarse.
- Utilice pastas fluoradas.
- Use hilo dental para remover la placa bacteriana en aquellos lugares donde no llega el cepillo.
- Complemente la limpieza con el uso de enjuague bucal con flúor.



- **Conductas alimentarias:** La reducción del consumo de azúcares y una alimentación bien equilibrada previenen la caries dental y la pérdida prematura de dientes.



¿Es hereditaria la caries?

No está demostrado aún, lo que sí sabemos es que de generación en generación se transmiten hábitos de higiene, formas de alimentarse, costumbres y actitudes hacia el cuidado de la boca y su higiene. Contando con la información adecuada, se pueden lograr dentaduras sanas y libres de caries.

Algunas recomendaciones para mejorar su salud bucal:

- **De ingerir alimentos masticables y/o pegajosos, (Ej.: caramelos, chicles, entre otros) de ser posible cepílese los dientes inmediatamente.**
Reduzca los alimentos que generen un suministro continuo de ácidos en la boca. Estos son aquellos que tienen un excesivo contenido de azúcares refinados y harinas.
- **Evite el consumo de bebidas azucaradas o chupar caramelos de forma constante.**
- **El empleo de forma constante en una alta concentración de flúor en la cavidad bucal, previene las caries, el flúor se encuentra mediante la fluoración del agua bebible, la sal, la leche, los enjuagues bucales o la pasta dentífrica.**
- **No fumar.**
- **Realizar un autoexamen en la mucosa oral cada seis meses para la detección de lesiones. Consulte a su odontólogo cómo hacerlo.**

Tratamiento precoz de las lesiones

Los selladores de fosas y fisuras son películas de material similar al plástico que se aplican sobre las superficies de masticación de los dientes molares, que previenen la acumulación de placa en los surcos profundos de estas superficies. Los sellantes suelen aplicarse a los dientes de los niños, poco después de la erupción de los molares.

Si tiene úlceras que no cicatrizan en 10 días, consulte a su odontólogo.

¿Cómo se forma la placa bacteriana que pone en peligro la salud del diente?

Las bacterias, el ácido, los restos de comida y la saliva se combinan en la boca para formar una sustancia pegajosa llamada placa, que se adhiere a los dientes. La placa que no se elimina se convierte en una sustancia llamada sarro. La placa y el sarro irritan las encías, produciendo gingivitis y periodontitis. Para evitarla, cepillarse frecuentemente los dientes.



¿Qué es el bruxismo?

El bruxismo es el apretar y rechinar de los dientes de manera repetida en forma involuntaria, durante el desarrollo de las actividades diarias o por la noche mientras duerme. Su causa, mayormente se debe a situaciones que generan estrés.

El bruxismo desgasta las piezas dentarias, poniendo en riesgo su integridad.

Un consejo: Aprenda ejercicios de relajación y practíquelos antes de irse a dormir; o bien cuándo crea necesitar auto-control emocional. Una técnica sencilla es aprender a hacer respiraciones abdominales o bajas. Se trata de inspirar por nariz, llevando el aire al diafragma y exhalar por boca en forma paulatina, repitiéndolo hasta al menos 10 veces, esto permitirá su relajación muscular, entonces conseguirá aliviar tensiones. También podría usar placas miorelajantes.



Traumatismos dentales, ¿cómo actuar?

De ser posible retenga la pieza o el trozo de diente fracturado e ir lo más urgente posible a un Odontólogo.

Consejos para la salud bucal de la embarazada y su bebé:

Factores de riesgo que provocan caries en la infancia:

Las caries agudas en los dientes del bebé pueden generarse por:

- Dormir con un biberón de leche o jugo en la boca.
- Por el consumo de bebida que contienen azúcar natural, éste se combina con las bacterias de la boca y se crea un ácido que provoca la caries en los dientes.
- Probar los alimentos o compartir cubiertos, chupetes, con el bebé.

Consejos para la prevención de la enfermedad periodontal y caries durante el embarazo:

- Para evitar caries, visitar con regularidad al odontólogo y respetar el hábito cotidiano de la limpieza dental (no menos de dos veces al día), incluya pasta dentífrica con flúor, use hilo dental, para remover la placa bacteriana de aquellos lugares donde el cepillo no llega.
- La fluctuación hormonal hace que las encías estén más sensibles a la placa dental, que es la principal causa de la enfermedad periodontal (encías inflamadas, sangrantes o mal aliento), realice consulta al odontólogo, hará una limpieza profunda e informará forma de cepillado.
- Evitar aquellos tratamientos que demanden mucho tiempo, debido a que la posición del sillón dental no es cómoda para la futura mamá, sobre todo en períodos avanzados del embarazo.



- Se puede usar anestesia, reduciendo las dosis al mínimo y conviene realizarlo en el 2º trimestre.
- Sobre el consumo de antibióticos y analgésicos, consulte a su médico.

¿Se pueden tomar radiografías dentales durante el embarazo?

- Se deben evitar durante el primer trimestre.
- En caso de ser necesario, realizarlas en el segundo trimestre, siempre con la protección reglamentaria.



Grandes consejos para pequeños dientes

- Cepillarle los dientes al bebé desde la erupción del primero.
- El cepillado debe estar supervisado por los padres.
- Usar un cepillo de cabezal pequeño y cerdas suaves.
- El uso de pastas dentales se aconseja a partir de los dos años.
- Evitar la ingesta de biberón ininterrumpida durante el día y especialmente durante el momento del sueño con una mamadera con bebidas azucaradas, o leche (aún sin azúcar).
- Luego de la cena, cepillarle los dientes con el auxilio de una gasa, y posteriormente del cepillo de dientes.
- Evitar compartir con el bebé los cubiertos.
- A partir del año, estimularlo a tomar de la taza.



- No higienizar el chupete en su boca, tampoco embeberlo en azúcar.
- Visitar al odontopediatra a partir de la erupción del primer diente.

Beneficios de amamantar relacionado a salud bucal

Además de los beneficios nutricionales, uno de los propósitos del amamantamiento es educar la musculatura de alrededor de la boca (labios, lengua, mejillas, mandibulares). Estos músculos, junto con el sistema nervioso y las glándulas salivales, ayudan al sistema bucal a masticar, probar y tragar la comida.

El amamantamiento produce una estimulación de esos músculos, ayudándolos en el proceso de desarrollo y crecimiento, contribuyendo asimismo al desarrollo físico y emocional del niño. Una adecuada posición de amamantamiento favorece que los maxilares evolucionen correctamente.



Salud bucal, tabaquismo y obesidad

Los efectos negativos del tabaquismo y la obesidad son factores que pueden favorecer la aparición de caries, debido a su asociación con el consumo imprudente o excesivo de alimentos ricos en azúcares.

Dejar de fumar, tener una buena alimentación y hacer ejercicios en forma regular, nos da la posibilidad de mejorar nuestra calidad de vida. Estas conductas también permiten contrarrestar los riesgos de contraer enfermedades crónicas y problemas en la salud bucal.

Si además Ud. fuma o tiene obesidad, podemos ayudarlo a través de nuestros Programas Médicos:

Comuníquese con nosotros telefónicamente al 0810-333-6800 (Opción 5: Programa de reeducación alimentaria para personas con sobrepeso u obesidad. Opción 6: Programa para Cesación Tabáquica).

O por correo electrónico a: programadeatencionmedica@swissmedical.com.ar.

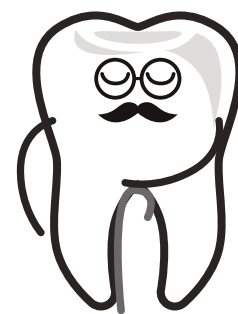
El cepillo dental sólo limpia parcialmente las superficies dentarias.
El resto lo hace el hilo dental.



Salud bucal y envejecimiento

El proceso de envejecimiento puede aumentar el riesgo de enfermedades orales, agravada por enfermedades existente, en forma directa o indirectamente.

Pero si Ud. mantiene una conducta positiva sobre su auto cuidado, es posible mantener la salud de su boca a lo largo del tiempo y es muy factible envejecer con todos sus dientes sanos, siempre y cuando adopte la costumbre de cepillarse e ir al odontólogo con regularidad.



Si Ud. tiene prótesis dentales, higienizarlas diariamente para evitar posibles lesiones en la mucosidad bucal.



Recuerde que una boca sana es el reflejo de un cuerpo y una vida saludable. Cuide la salud de su boca, visite al odontólogo por lo menos dos veces al año.

Si desea saber consultorios disponibles en su zona, puede comunicarse con el Tel. 0810-444-7700 durante las 24 hs. o ingresando a www.swissmedical.com.ar

Glosario:

Endodoncia: Tratamiento de los conductos radiculares originado por procesos de caries profundas.

Ortodoncia: Alineación o corrección de dientes desalineados y/o mandíbulas mediante correctores dentales y/o cirugía.

Periodoncia: Tratamiento de encías, tejido y hueso en los que se encuentran los dientes.

Mal-oclusión: Posición incorrecta de las superficies de la mordida o masticación de los dientes superiores e inferiores.

Gingivitis: Inflamación de las encías que rodean los dientes, causada por la acumulación de placa o partículas de alimento.

Periodontitis: Es una inflamación e infección de los ligamentos y huesos que sirven de soporte a **los dientes**.