

Diez consejos para una buena salud bucodental

- **La mitad de los españoles (52%) no cumple la recomendación de acudir al dentista anualmente, según el “Libro Blanco de la Salud Oral”, publicado por el Consejo General de Dentistas de España y la Fundación Dental Española**
- **“Una incorrecta higiene bucal no solo afecta a nuestros dientes y encías, sino que puede derivar en múltiples patologías a nivel general”, recuerda Eduardo González Zorzano, experto científico de Cinfa**

Pamplona, 19 de marzo de 2018.- Aunque el 84% de los españoles afirma saber que debe visitar al dentista al menos una vez al año, menos de la mitad (48%) han cumplido esta recomendación en los últimos doce meses, según el Libro Blanco de la Salud Oral, publicado en 2015 por el Consejo General de Dentistas de España y la Fundación Dental Española.

En vísperas del Día Mundial de la Salud Oral, que se celebra mañana, 20 de marzo, Eduardo González Zorzano, experto del Departamento Científico de Cinfa, recuerda que “la boca es una de las principales vías de contacto de nuestro organismo con el exterior y, por tanto, una de sus partes más vulnerables: es más sensible a los cambios de temperatura, a sustancias como el café y el tabaco y a la acción de los virus y las bacterias”. Estas últimas son las responsables de múltiples patologías que, ante una salud bucal deficiente, pueden llegar a afectar seriamente a nuestra salud general.

La primera consecuencia de estos microorganismos perjudiciales es la formación de la conocida como placa bacteriana o dental, que comienza a acumularse en los dientes veinte minutos después de comer y permanece adherida a ellos. “Si no se elimina esta placa todos los días de una manera adecuada, acaba engrosándose y, al entrar en contacto con las sales cálcicas que contienen los alimentos y la saliva, se transforma en un depósito duro llamado sarro”, explica González Zorzano.

Otro aspecto importante a considerar es el cuidado del ecosistema oral, formado por bacterias beneficiosas con funciones importantes para nuestra salud bucal. Un desequilibrio de esta población bacteriana está relacionado, igualmente, con diversas patologías orales.

Caries y gingivitis, los problemas más comunes

Si la placa y el sarro se acumulan en el interior de la boca, la salud bucal comienza a deteriorarse. El problema más común son las caries dentales, que suponen la destrucción definitiva de los tejidos duros del diente y que afectan a casi la totalidad de la población adulta. “Aparecen cuando las bacterias presentes en la placa metabolizan los azúcares de los alimentos y producen ácidos capaces de disolver el esmalte”, explica el experto de Cinfa.

La gingivitis, otra de las patologías de la boca más comunes, tiene lugar cuando las bacterias que forman la placa liberan toxinas que irritan y lesionan los tejidos gingivales. En consecuencia, las encías se inflaman y sangran con facilidad. Si no se trata, puede derivar en periodontitis y afectar a los ligamentos y huesos que soportan los dientes, lo cual, en los casos más graves, puede llegar a provocar la pérdida de piezas dentales.

Otras afecciones habituales de la boca y que se agravan como consecuencia de una higiene incorrecta, son el mal aliento o halitosis, el aumento de la sensibilidad dentaria, las úlceras bucales o la boca seca (xerosis). “A su vez, los problemas dentales pueden llegar a provocar una gran variedad de problemas de salud. Por ejemplo, la periodontitis y las infecciones bucales se asocian a un aumento de partos prematuros y de enfermedades cardíacas. Por este motivo, es básico seguir un estilo de vida sano y, sobre todo, llevar a cabo todos los días una correcta higiene bucal. De este modo, además de lucir una dentadura y unas encías sanas, evitaremos problemas de salud mayores y disfrutaremos de un mayor bienestar general”, recuerda González Zorzano.

Diez claves para una boca y dientes sanos

1. **No abusos del azúcar y los carbohidratos refinados.** Reducirás las posibilidades de padecer caries o problemas en las encías si reduces en tu dieta el aporte de hidratos de carbono y evitas los dulces y bebidas azucaradas. Si los ingieres, recuerda cepillarte los dientes posteriormente.

- 2. Limita los picoteos entre comidas.** Sobre todo, si no cuentas con la opción de lavarte los dientes después, ya que la placa bacteriana comienza a formarse tan solo veinte minutos después de comer. Evita también los alimentos antes de dormir si ya te has lavado los dientes.
- 3. Cepíllate los dientes cuidadosamente.** Lo ideal es hacerlo después de cada comida, pero, si no existe otra opción, al menos debes cepillarte los dientes por la mañana y antes de irte a dormir. La operación debe durar entre dos y tres minutos y realizarse con una suave presión y pequeños movimientos circulares hacia delante y hacia atrás.
- 4. Renueva tu cepillo cada tres meses.** O cuando las cerdas comiencen a verse gastadas. Es preferible que estas sean suaves para evitar que dañen el esmalte dental y que la cabeza del cepillo sea redondeada. Por otra parte, aunque no hay evidencia científica, parece que, en ocasiones, los cepillos eléctricos pueden resultar más eficaces que los manuales.
- 5. Usa dentífricos de baja abrasividad con flúor.** Aunque el agua potable suele estar fluorada, es conveniente optar por pastas de dientes que contengan flúor en su fórmula, pues está demostrado que esta sustancia previene las caries. Así mismo, existen en el mercado fórmulas innovadoras con agua termal, que contribuye a reequilibrar el ecosistema bucal y aporta las sales minerales y los oligoelementos necesarios para una buena mineralización de los dientes. Otra opción -adicional al cepillado y que nunca debe sustituirlo- son los enjuagues bucales de uso diario, preferiblemente, antes de ir a dormir. Debes mantenerlos en la boca durante el tiempo indicado y no comer ni beber en los siguientes veinte o treinta minutos.
- 6. Aprende a usar hilo dental, cepillos y sprays interdentes.** El hilo dental se introduce entre los dientes con movimientos suaves de vaivén y sin tocar las encías, para eliminar los restos de alimentos ocultos en los espacios interdentes. Si lo usas solo una vez al día es mejor que lo hagas antes de acostarte. Otra posibilidad es usar un cepillo interdental, que llega a donde los normales no lo hacen, o sprays interdentes que, además de limpiar profundamente, reducen la irritación de las encías.
- 7. No olvides cuidar tus encías.** Sobre todo, si las tienes muy sensibles, recurre a un dentífrico especial y cepillos de cerdas blandas. Cepíllate con suavidad con movimientos horizontales, pero no inmediatamente después de comer, ya que hay una mayor secreción de ácidos.
- 8. No fumes.** El tabaco disminuye la secreción de saliva, favoreciendo la aparición de bacterias y desequilibrando el ecosistema oral. De este modo, aumenta el riesgo de padecer caries o enfermedades de las encías como la periodontitis, además de producir halitosis.
- 9. Acude a tu odontólogo regularmente.** Debido a que ni siquiera un cepillado profundo consigue eliminar por completo la placa dental, las limpiezas bucales están recomendadas cada seis o doce meses. Igualmente, debes realizar una revisión de tus dientes al menos una vez al año.
- 10. Inculca a tus hijos una buena higiene dental.** Conciénciales de la importancia de no comer dulces entre horas y de cepillarse los dientes después de cada comida. Explícales cómo deben hacerlo y controla cómo se cepillan hasta que desarrollen una rutina adecuada, lo que suele ocurrir a los 7 u 8 años. Recuerda, en todo caso, que tú eres su mejor ejemplo.

El proyecto de divulgación en salud de Cinfa

En la web www.cinfasalud.com puede consultarse información sobre distintas patologías y su prevención. También se difunden estos contenidos en los perfiles sociales [@CinfaSalud en Twitter](#), [CinfaSalud en Facebook](#), [CinfaSalud en Google+](#), [CinfaSalud en Pinterest](#) y [CinfaSalud en Youtube](#).

Sobre Cinfa

Cinfa es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. Con 49 años de experiencia, su actividad se divide en cinco líneas de productos: medicamentos con receta de distintas áreas terapéuticas; medicamentos sin receta y productos de cuidado de la salud; soluciones de movilidad Farmalastic; tratamientos para el cuidado de la piel Be+; y soluciones nutricionales N^s Nutritional System.

El laboratorio, de 100% capital español y ubicado en Navarra, está integrado por más de mil profesionales a los que les mueve un proyecto de salud común: ofrecer soluciones de calidad que aporten salud y bienestar.

Departamento de Comunicación de Cinfa:

Saioa Aldaya
Tlf: 650 90 16 41
saioa.aldaya@cinfa.com
www.cinfa.com