

Salud pública
Castilla-La Mancha

Caries, no gracias



Junta de Comunidades de
Castilla-La Mancha

www.jccm.es

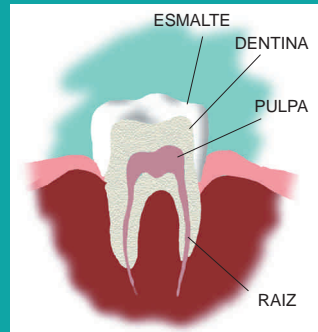
La caries y la enfermedad periodontal son una de las afecciones más frecuentes del ser humano.

Los problemas de salud bucodental afectan al estado físico y la calidad de vida ya que con frecuencia ocasionan dolor, dificultan la pronunciación y la masticación, e incluso originan problemas psíquicos, ya que una boca insana y antiestética puede debilitar la autoestima e interferir en la esfera de las relaciones sociales, causando un bajo rendimiento escolar en el caso de los niños.

Enfermedades como la caries y la patología periodontal pueden ser el origen de infecciones sistémicas y enfermedades reumáticas. A todo ello hay que añadir las repercusiones económicas que acarrea el tratamiento de estas enfermedades, que al tener un carácter crónico, pueden alargarse de por vida.

La Caries

La caries es una enfermedad infecciosa caracterizada por la destrucción progresiva del diente. El proceso se inicia con una pequeña placa de esmalte desmineralizado en la superficie del diente que a menudo está oculta a la vista, en las fisuras o entre los dientes y que avanza hacia el interior (dentina, pulpa y nervio). Si no se toman medidas apropiadas, puede ocasionar la pérdida de la pieza dental afectada.



En una primera fase, la caries se manifiesta como manchas o puntos oscuros en la superficie de los dientes. A medida que la enfermedad avanza aparece sensibilidad a los alimentos o bebidas muy frías o muy calientes, acompañado de dolor. Si no se trata en este momento, la infección continúa y pueden aparecer abscesos dentales (flemones) y complicaciones a nivel general (problemas gastrointestinales, dolor de cabeza y fiebre).



¿Por qué se produce la caries?

Son varios los factores que intervienen en la aparición de la caries:

1. La placa dental es una fina película pegajosa que se adhiere a los dientes y que está formada por restos de alimentos y bacterias de la propia mucosa oral. El crecimiento de la placa se inicia aproximadamente seis horas después de la limpieza dental.

2. La dieta rica en hidratos de carbono refinados, particularmente el azúcar.

3. Hábitos de higiene oral deficientes.

4. Anomalías dentofaciales que facilitan el acúmulo de placa bacteriana y dificultan una adecuada higiene.



La caries se produce cuando las bacterias de la placa descomponen los hidratos de carbono que se encuentran en los restos de alimentos acumulados entre los dientes, produciendo sustancias de carácter ácido. Estos ácidos atacan el diente y lo van destruyendo poco a poco.

Enfermedad periodontal

Puede originarse a edades tempranas, manifestándose con inflamación y sangrado de las encías (gingivitis). Si no se toman las medidas oportunas, la enfermedad progresa y ocasiona piorrea y pérdida de piezas dentales.

La principal causa de su aparición es el acúmulo de la placa dental sobre los dientes y encías. Si la placa no es eliminada, se produce una inflamación en la encía y a consecuencia de ella, la retracción de las mismas.



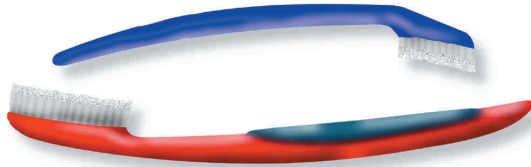
Prevención

La forma más sencilla, eficaz y barata de evitar estas enfermedades son los cuidados preventivos.

Una correcta higiene dental, llevar una dieta apropiada y el uso de colutorios fluorados, junto a las visitas periódicas al odontólogo, son las principales armas a nuestra disposición para mantener una boca saludable.

1. El Cepillado Dental

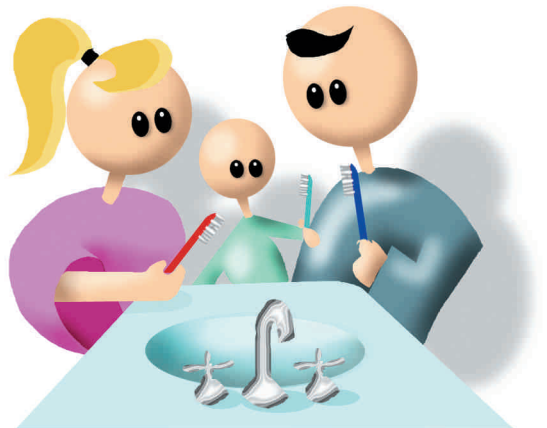
El cepillado es una medida básica de higiene oral. Gracias al cepillado conseguimos eliminar la placa bacteriana y los restos de alimentos que han quedado entre los dientes después de comer, evitando de esta manera la acción destructora de los ácidos producidos por las bacterias de la placa.



Los dientes deben cepillarse después de cada comida y especialmente después de la cena ya que por la noche la secreción de saliva disminuye, facilitando el proceso de la caries. Se deben dedicar al menos 2 minutos a cada cepillado. El tamaño del cabezal del cepillo estará adecuado a su uso en adultos o en niños, de modo que permita el acceso a todas las caras dentales y el interior de la boca (2,5 cm para adultos y 1,5 cm para niños).

Los niños deben comenzar a familiarizarse con las técnicas de cepillado a partir de los tres años de edad, de modo que vayan adquiriendo habilidades y hábitos de higiene oral.

Aunque existen varias técnicas de cepillado, como la técnica vertical (de arriba abajo) o la técnica de arrastre (horizontal) lo más importante son los resultados, es decir, la eliminación eficaz y regular de la placa, cepillando todas las superficies dentales con movimientos cortos y de suave presión para eliminar los restos de alimentos sin lesionar la encía. Los niños pequeños, deben ser supervisados por sus padres hasta que consigan dominar la técnica.



Técnica de Cepillado



Debemos cepillar bien todas las partes de los dientes y las encías.

Cepillar la cara de dentro y de fuera de todos los dientes, los de arriba y los de abajo, empezando siempre desde la encía hacia la punta de los dientes. No olvidaremos nunca los dientes de atrás.

A continuación, tanto en la arcada de arriba como en la de abajo, barrer con el cepillo por la parte del diente que masticamos, de dentro hacia fuera.



Se debe utilizar pasta dental fluorada, porque el flúor refuerza el esmalte de los dientes y aumenta su resistencia.

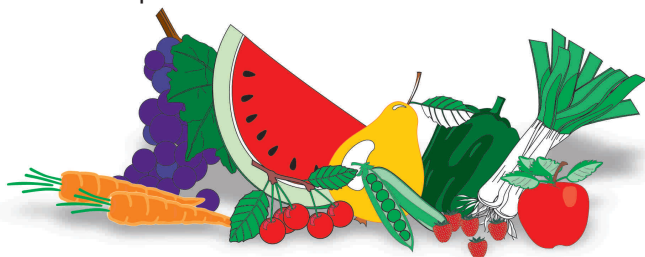
Sin embargo, con el cepillo no se pueden eliminar totalmente los restos de alimentos, por lo que un cepillado correcto debe completarse con el uso de seda dental. La técnica consiste en utilizar un hilo de seda que se introduce entre los dientes, apoyando el hilo sobre ellos (jamás sobre la encía, para no lesionarla). Posteriormente se extrae con movimientos de vaivén.



2. La Dieta

El tipo de dieta influye considerablemente en la producción de caries. Para que los dientes estén fuertes es importante una buena alimentación. Una dieta sin exceso de hidratos de carbono refinados (azúcar) y que contenga vitaminas y minerales, sobre todo calcio, es la más aconsejable para mantener una boca sana. Por tanto, es recomendable no abusar de alimentos ricos en azúcar (dulces, bollería, caramelos, bebidas azucaradas...) procurando reducir la frecuencia del consumo de estos alimentos y que se tomen solo durante las comidas. Los alimentos más ricos en vitaminas, minerales y calcio, son los lácteos, verduras y frutas frescas.

Es conveniente evitar comer entre horas, ya que los restos de alimentos permanecen entre los dientes hasta que se cepillan, favoreciendo así la aparición de caries y enfermedad periodontal.



3. Aplicación de Flúor

La utilización del flúor es el medio más eficaz para aumentar la resistencia de los dientes a la caries. La acción protectora del flúor reside en su capacidad de incorporarse al esmalte del diente y hacerlo más resistente a la caries. Así mismo, actúa sobre la placa bacteriana, favoreciendo su eliminación y ayudando a detener el avance de la caries.

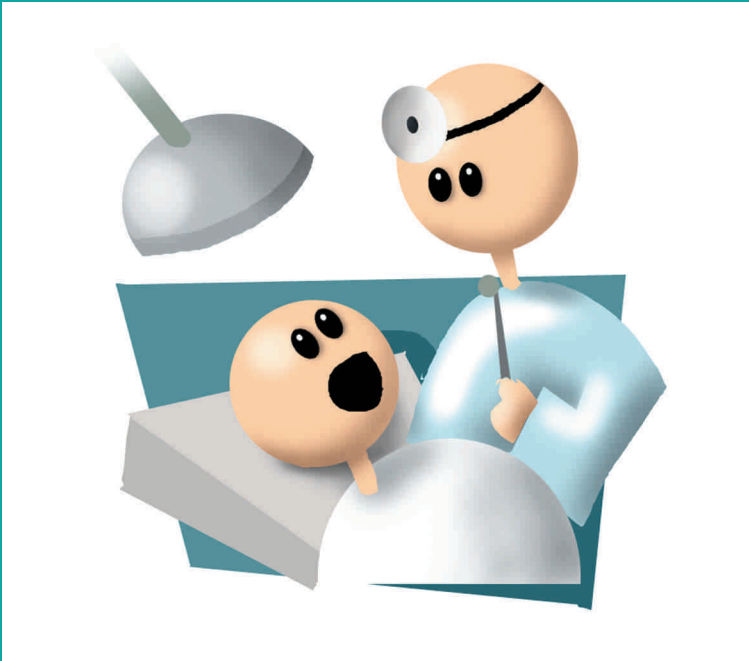
Las formas de uso del flúor pueden ser variadas, desde su administración en el propio domicilio por medio de enjuagues con colutorios y utilización de pasta fluorada, hasta la aplicación por parte del especialista en la consulta mediante el uso de flúor tópico en cubetas y pinceladas con geles y barnices.



4. Visita al Odontólogo

Es necesario un examen periódico por el odontólogo al menos una vez al año con el fin de prevenir las enfermedades de la boca. A través de estas visitas se puede diagnosticar cualquier anomalía y corregirla, con lo que se evitan molestias.

RECUERDA:



La clave para conservar una boca sana reside en los hábitos correctos de higiene bucodental, que se basan en las siguientes medidas:

- Cepillar los dientes con pasta fluorada después de las comidas.
- No abusar del azúcar y los dulces. Tomar lácteos, frutas y verduras.
- Realizar enjuagues con colutorios fluorados.
- Visitar periódicamente al odontólogo.

**Caries,
no gracias**



Junta de Comunidades de
Castilla-La Mancha

www.jccm.es