

Salud Bucal

SALUD BUCAL

Una de las definiciones de salud bucal es la que dice que ésta es un equilibrio dinámico entre factores internos y externos del organismo que actúan en un espacio y tiempo determinados.

Para una correcta salud bucal se debe hacer una buena higiene de la boca de 3 a 4 veces al día. Si usted sigue las recomendaciones que se detallan más abajo lo hará más eficazmente y se asegurará el cuidado de su boca.

Recomendamos
concurrir
periódicamente
al odontólogo.

cepillo

CEPILLO DE DIENTES

- Para que la limpieza sea eficiente, el cepillo de dientes debe ser el adecuado.
- Es recomendable usar cepillos blandos de penachos múltiples con cerdas redondeadas y una superficie de cepillado plana.

- La cabeza de los cepillos debe ser suficientemente pequeña para permitir llegar a los laterales de todos los dientes.
- Es conveniente cambiar de cepillo cada 3 o 4 meses. Los cepillos gastados, con cerdas aplanadas o abiertas, no permiten una limpieza adecuada.



► Cómo usar el cepillo de dientes



1 Colocar la cabeza del cepillo con la punta de las cerdas formando un ángulo de 45° con la línea de la encía.

Mover el cepillo varias veces de adelante hacia atrás, con un movimiento corto (de la mitad de la anchura del diente). Alternar este movimiento con roces curvados hacia afuera de la encía.



2 Cepillar las superficies externas de todos los dientes superiores e inferiores, manteniendo las cerdas anguladas sobre ellos.

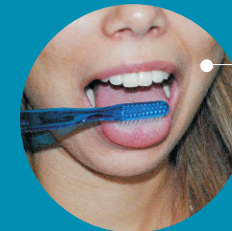


4 Cepillar las superficies de masticación de todos los dientes superiores e inferiores sin hacer una presión fuerte, pero consiguiendo que las cerdas penetren en los surcos.



3 Utilizar el mismo método en todas las superficies internas de los dientes superiores e inferiores, alternando los movimientos cortos de adelante hacia atrás con otros ascendentes.

Cepillar la parte interna de los dientes delanteros con el cepillo hacia arriba, haciendo varios movimientos de arriba hacia abajo con la punta del cepillo.



5 Cepillar la lengua. Las bacterias se depositan en ella, por lo que al cepillarla se consigue un aliento más fresco.

cepillar

suavemente, con movimientos cortos, presionando lo suficiente para sentir las cerdas sobre las encías.

cambiar

con frecuencia el cepillo de posición, pues sólo deben limpiarse a la vez uno o dos dientes.

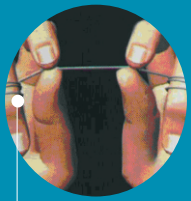
no aplastar

el cepillo sobre los dientes, pues sólo limpian las puntas de las cerdas.

utilizar

el cepillo seco. Pueden emplearse dos cepillos de forma alternativa.

► Cómo usar el hilo dental



- 1 Tomar alrededor de 50 cm. de hilo y enrollar los extremos en los dedos medio, manteniendo un trozo de alrededor de 4 cm. entre los dedos pulgares e índices.



- 2 Introducir el hilo entre dos dientes con un suave movimiento de vaivén; colocarlo inmediatamente debajo de la línea de inserción de la encía. Se ha de tener precaución en los movimientos, ya que si se fuerza el hilo puede cortarse la encía.



- 3 Curvar el hilo alrededor del diente, dándole forma de C y deslizarlo en el espacio entre la encía y el diente hasta notar resistencia. Mover suavemente de arriba hacia abajo, frotando a ambos lados del diente.

Curvar el hilo alrededor del diente y repetir la maniobra. Después tirar de él con suavidad, sacándolo de entre estos dos dientes y llevarlo al siguiente par. Repetir la operación hasta haber limpiado todos los dientes. No se debe olvidar ningún lado, incluido el atrás del último molar. Incluso con un buen cepillado, la placa puede acumularse fácilmente entre las encías y el último diente.

fijar

un tiempo y forma habituales para la limpieza con hilo, de manera que no se olvide ningún diente. Al finalizar, hay que enjuagar cuidadosamente la boca para eliminar las partículas de alimento y las bacterias. Hacer esto todos los días y en cada limpieza de la boca.

encías

SANGRADO DE ENCÍAS

▪ Cuando se empieza la limpieza con hilo las encías pueden sangrar e irritarse durante 5 o 6 días, pero una vez rota la placa y eliminadas las bacterias, se repondrán y dejarán de sangrar. Sin embargo, si se abandona la limpieza durante algún tiempo, al reanudarla volverán a sangrar. Una

limpieza regular puede evitar la hemorragia.

▪ Si las hemorragias iniciales no cesan transcurridos 6 días, se debe consultar al odontólogo. La limpieza puede ser inadecuada y dañar las encías o bien tratarse de alguna enfermedad.

▪ El paso del hilo entre los dientes y bajo las encías debe hacerse suavemente.

Recomendamos concurrir periódicamente al odontólogo.

Salud Bucal

LAS PATOLOGÍAS MÁS FRECUENTES DE LA CAVIDAD BUCAL

- La mayoría de las **caries** dentales y **enfermedades de las encías** son el resultado de la acción destructiva de las bacterias que habitan en la cavidad bucal. Estas bacterias viven y se desarrollan en una película adhesiva denominada placa dental.
- En la placa dental hay bacterias que degradan los hidratos de carbono (azúcares y almidón), produciendo ácidos que atacan el esmalte dental dando lugar al inicio de la caries. La placa también lesiona las encías. Si no se elimina a diario, va acumulándose y forma un depósito duro llamado sarro que irrita la encía y produce su inflamación. Por eso es fundamental la correcta higiene bucal.

• El objetivo del cepillado y la limpieza con hilo dental, es eliminar las partículas de alimentos y la placa. Al retirar los restos de alimentos se ayuda a controlar el crecimiento de las bacterias y, eliminando la placa se protege a las piezas dentarias y las encías.

• Una de las patologías que más se vio incrementada en los últimos años es el **Bruxismo**, que es el rechinar de los dientes. Una de las causas más frecuentes es el estrés. Esto acarrea además del desgaste dental, dolor muscular y trastornos en la articulación temporomandibular (ATM).

Recomendamos concurrir periódicamente al odontólogo.

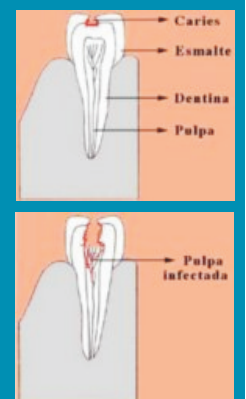
caries

CARIES DENTAL

- La caries, frecuentemente, desarrolla una cavidad en el diente originada por los ácidos producidos por las bacterias en la placa.
- Las bacterias degradan los hidratos de carbono de los alimentos que quedan en la boca, lo que da lugar a ácidos que pueden erosionar el esmalte dental. Tras repetidos

ataques de ácidos, se produce una pequeña cavidad en el esmalte.

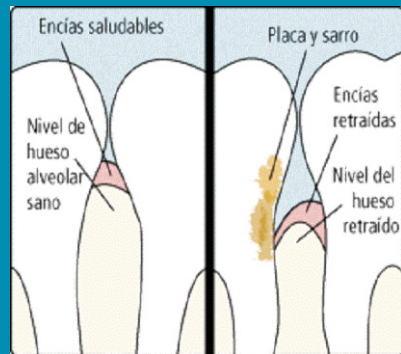
- Si no se trata, el deterioro avanza a las distintas capas del diente: los ácidos penetran hasta la dentina, una vez sobrepasado el esmalte, y aparece el dolor, que es más manifiesto al comer cosas dulces, muy calientes o frías. Si continúa sin tratamiento, la caries puede alcanzar la pulpa.



► Enfermedades de las encías

Tejido periodontal

El término periodontal significa "alrededor de los dientes" y hace referencia a la estructura que los soportan. La raíz de cada diente se apoya en el tejido periodontal o periodonto, que en realidad está formado por 4 tejidos distintos: la encía, el cemento, el hueso alveolar y el ligamento periodontal.



Enfermedad periodontal

La enfermedad periodontal destruye los tejidos que soportan el diente, de forma que, si no se trata, puede conducir incluso a la pérdida de dientes sanos. Más de un 50% de las personas mayores de 18 años sufren, como mínimo, los primeros estadios de la enfermedad periodontal, aunque no sólo se da en los adultos. Durante los últimos años, se puede observar un aumento significativo en adolescentes y niños pequeños.

Gingivitis

La gingivitis o inflamación de las encías, es el primer estadio de la enfermedad periodontal. La inflamación está provocada por las bacterias de la placa, sólo afecta al tejido más blando y externo de la encía y puede curarse, de forma que, en general, los odontólogos consiguen tratar con éxito la enfermedad, con lo que las encías vuelven a su estado normal. Sin embargo, dado que esta alteración no es dolorosa y se desarrolla lentamente, en muchos casos queda sin tratar. Si así ocurre, la enfermedad se extiende. Al inflamarse, las encías dejan un espacio libre entre ellas y los dientes, espacio que es invadido por las bacterias, dando lugar a la bolsa de la enfermedad periodontal. Si este proceso no recibe un tratamiento adecuado puede llegar a producir la pérdida ósea; esta patología se denomina Periodontitis.

atención

A continuación se enumeran los signos de alarma de la enfermedad periodontal. Si se observa alguno de ellos, se debe acudir inmediatamente al dentista:

- Encías que sangran habitualmente al cepillarse los dientes. Las encías sangrantes constituyen un síntoma de gingivitis.
- Encías rojas, tumefactas o sensibles. Las encías sanas son de color rosa pálido y

firmes; si existe gingivitis, se tornan rojas, blandas e inflamadas.

- Encías retraídas sobre los dientes.
- Aparición de pus al presionar suavemente sobre los márgenes de las encías.
- Dientes permanentes que se mueven o separan.
- Cambios en la alineación de los dientes.
- Mal aliento crónico o sabor desagradable en la boca.

Recomendamos concurrir periódicamente al odontólogo.