



# SALUD BUCAL

2024 VOLUMEN 1, NUMERO 1

“Nunca es tarde para preocuparte por tener una sonrisa perfecta”

**Salud bucal: una ventana a la salud general.**

**¿Cuál es la relación entre la salud bucal y la salud general?**

Al igual que otras partes del cuerpo, la boca está llena de gérmenes. En su mayoría, esos gérmenes son inofensivos. Sin embargo, la boca es la entrada al tracto digestivo, que es el conducto largo de órganos, que va desde la boca hasta el ano, por el que se pasan los alimentos. La boca también es la entrada a los órganos que permiten la respiración, que son las vías respiratorias. Por ende, a veces, los gérmenes en la boca pueden derivar en una enfermedad en todo el cuerpo.

Muy a menudo, las defensas del cuerpo y un buen cuidado bucal controlan los gérmenes. Un buen cuidado bucal incluye cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días. Sin una higiene bucal adecuada, los gérmenes pueden alcanzar niveles que pueden derivar en infecciones, como caries dentaria y enfermedad de las encías.

Además, determinados medicamentos pueden disminuir el flujo de saliva. Estos medicamentos incluyen descongestionantes, antihistamínicos, analgésicos, diuréticos y antidepresivos. La saliva limpia los alimentos y mantiene en equilibrio los ácidos que generan los gérmenes en la boca. Esto evita que los gérmenes se diseminen y causen enfermedades.

Los gérmenes bucales y la hinchazón y la irritación, o inflamación, orales guardan relación con un tipo grave de la enfermedad de las encías, que es la periodontitis. Los estudios sugieren que estos gérmenes y la inflamación podrían desempeñar un rol en algunas enfermedades. Además, determinadas enfermedades, como la diabetes o el VIH o SIDA, pueden disminuir la capacidad del cuerpo de combatir una infección. Esto puede empeorar los problemas de salud bucal.



## ¿Cómo puedo proteger mi salud bucal?

Para proteger tu salud bucal, cuida tu boca todos los días.

- Cepíllate los dientes al menos dos veces al día durante dos minutos cada vez. Utiliza un cepillo con cerdas suaves y pasta dental con fluoruro. También cepíllate la lengua.
- Limpia el espacio entre los dientes todos los días con hilo dental, un irrigador dental u otros productos diseñados para eso.
- Sigue una dieta saludable y limita los alimentos y las bebidas con azúcar.
- Reemplaza tu cepillo de dientes cada 3 o 4 meses. Hazlo antes si las cerdas se desgastan o pierden color.
- Acude a un dentista al menos una vez al año para que te haga controles y limpiezas. Tu dentista podría sugerir consultas o limpiezas más seguidas, según tu caso. También podría remitirte a un especialista en encías o periodoncista si tus encías necesitan más cuidados.
- No consumas tabaco.

### Salud bucodental: Datos y cifras

- Las enfermedades bucodentales, pese a ser en su mayoría prevenibles, suponen una carga importante para el sector de la salud en muchos países y afectan a su población durante toda la vida, causando dolor, molestias, deformidades e incluso la muerte.
- Se estima que estas enfermedades afectan a casi 3500 millones de personas.
- Según el estudio sobre la carga mundial de morbilidad de 2021, la caries dental no tratada en dientes permanentes es el trastorno de salud más frecuente.
- La prevención y el tratamiento de las afecciones bucodentales son costosos y no suelen estar incluidos en las prestaciones de la cobertura sanitaria universal.
- La mayoría de los países de ingresos bajos y medianos carecen de suficientes servicios de prevención y tratamiento de estas afecciones.
- Las enfermedades bucodentales son el producto de diversos factores de riesgo modificables comunes a muchas enfermedades no transmisibles, como la ingesta de azúcar, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas y la higiene deficiente, además de sus determinantes sociales y comerciales subyacentes.

La mayoría de las afecciones bucodentales se pueden prevenir en gran medida y tratarse en sus etapas iniciales. La mayor parte de los casos son caries dentales, enfermedades periodontales, pérdida de dientes y cánceres bucodentales. Otras afecciones de importancia para la salud pública son las fisuras bucofaciales, la noma (una grave enfermedad gangrenosa que empieza en la boca y que afecta mayoritariamente a niños) y los traumatismos bucodentales.

En su [informe mundial sobre el estado de la salud bucodental](#) (2022, en inglés), la OMS estimó que cerca de 3500 millones de personas en todo el mundo padecen enfermedades bucodentales y que tres de cada cuatro de ellas viven en países de ingresos medianos. Según los cálculos, 2000 millones de personas padecen caries en dientes permanentes, mientras que 514 millones de niños las tienen en dientes de leche.

La prevalencia de las principales enfermedades bucodentales sigue aumentando en el mundo a causa de la creciente urbanización y los cambios en las condiciones de vida. Esto se debe fundamentalmente a la exposición insuficiente al flúor (en el suministro de agua y en productos de higiene bucodental como el dentífrico), la disponibilidad y la asequibilidad de alimentos ricos en azúcar, y el acceso insuficiente a servicios de atención de salud bucodental en el entorno comunitario. La comercialización de bebidas y alimentos ricos en azúcar, así como de productos de tabaco y bebidas alcohólicas, han aumentado su consumo y contribuyen a la aparición de afecciones bucodentales y otras enfermedades no transmisibles.

**5 Pasos PARA UN BUEN CUIDADO BUCAL**

- 1 Cepílle los dientes dos veces al día.**  
 Use un cepillo dental a sírvanos suavemente, a menos de 45 grados. Fíjese y cepíllelos por la mañana y por la noche. No se olvide la zona dental, particula en el lavabó.
- 2 Evite los bocadillos y las bebidas azucaradas.**  
 Procure comer muchas frutas y verduras. Evite de beber las bebidas azucaradas, el agua o un vaso de leche son más saludables para los dientes.
- 3 Visite a tu dentista.**  
 Visite con regularidad a su dentista o a un especialista en odontología. Manté y pagú. Cambiar las visitas al dentista a partir temprano y gansen un premio.
- 4 Usa Hilo dental.**  
 Use el hilo dental dos veces al día que se recomienda, desde la mañana a la noche y pagú el hilo dental para quitar la placa. Evite el hilo dental con sus dientes y gansen un premio adicional.
- 5 Cambie su cepillo de dientes cada 3 meses.**  
 Si el cepillo de su cepillo se está gastando, es necesario cambiarlo por un nuevo, por lo que es momento de un cepillo de dientes nuevo.  
 Pídale a su mamá o pagú un cepillo dental nuevo cada 3 meses.

Para más información visita [www.colgatebbf.com](http://www.colgatebbf.com)