



TEXTO BASE

SALUD BUCAL

La salud bucal es un aspecto fundamental de las condiciones generales de salud de la población, debido a que la mayoría de las enfermedades orales se asocian con determinados factores de riesgo, como la falta de higiene buco-dental, la alimentación inadecuada y la educación.

La boca desempeña un papel muy significativo en la vida de las personas, por ello se debe cuidar para que cumpla correctamente con todas sus funciones. Entre las más importante se encuentran: la masticación, la comunicación y la mejora de la estética.

- **La masticación:** Es la función inicial de la preparación de los alimentos para la digestión. Para que ésta se cumpla es necesario que la dentadura esté completa, sana y que pueda morder adecuadamente. La saliva ayuda a que la comida pase al estómago y mantiene la humedad de la boca protegiendo los dientes y encías.

De acuerdo a esta función, se encuentran dos tipos de denticiones:

- Temporales: Son los llamados dientes de leche. Es importante cuidarlos y tratarlos, aunque serán reemplazados porque son los que guardan el espacio y sirven de guía para los dientes permanentes, ayudando a una correcta oclusión (mordida) y relación entre las piezas dentarias.
- Permanentes: Comienzan a aparecer hacia los 6 años de edad, detrás de la última pieza temporaria y se inicia por la aparición del primer molar permanente (pieza fundamental para una correcta ubicación de los otros molares) en la boca del niño. Hay que recalcar la importancia de los dientes permanentes, porque esta dentadura nos acompañará el resto de la vida.

Las piezas dentarias se pueden clasificar en:

- Incisivos: cortan los alimentos.
 - Caninos (colmillos): desgarran los alimentos.
 - Premolares y molares: muelen y trituran los alimentos.
- **La comunicación:** La correcta pronunciación de las palabras depende del buen estado de los componentes de la boca. Los sonidos dependen en gran parte de la posición y estado de los labios, mejillas, dientes, paladar, lengua y cuerdas vocales.
 - **Estética:** Todos los componentes de la boca y especialmente los dientes juegan un importante papel en la buena apariencia, mejorando la autoestima. Dientes en mal estado, cariados, en mala posición o ausentes, así como encías enrojecidas, dan un mal aspecto cuando la persona habla o se ríe.

Mantener la salud de la boca y de los dientes es tarea diaria:

- Cepillarse los dientes y la lengua después de cada comida.
- Para remover los ácidos presentes en la boca, realizar el cepillado dentro de los primeros 20 minutos después de comer; es lo que tardan las bacterias en producir sus secreciones ácidas.



- Es imprescindible el cepillado de la noche (antes de dormir), puesto que la boca permanece cerrada por más tiempo. No operan los mecanismos de defensas naturales como la saliva y los movimientos musculares y comienzan a actuar las bacterias.
- Evitar hábitos que puedan producir traumatismos dentales, como morder lapiceras, destapar botellas, etc.

PLACA BACTERIANA

La placa bacteriana es una película pegajosa de color blanco amarillento que está compuesta por residuos de alimentos, saliva y bacterias que normalmente habitan en la boca. Las bacterias de la placa, en presencia de los azúcares, forman ácidos que son los que descalcifican y destruyen el esmalte de los dientes produciendo la caries.

CARIES

La caries es una enfermedad infecciosa caracterizada por la destrucción del tejido dentario por efecto de los ácidos que producen las bacterias en presencia de alimentos azucarados y almidones. Esta enfermedad puede ir desde una pequeña mancha blanca, que es el estadio inicial de la caries, hasta la destrucción total del diente y la diseminación de la infección hacia otras partes del cuerpo.

Cómo eliminar la placa bacteriana

Es fundamental el cepillado diario de dientes y lengua y el uso del hilo dental:

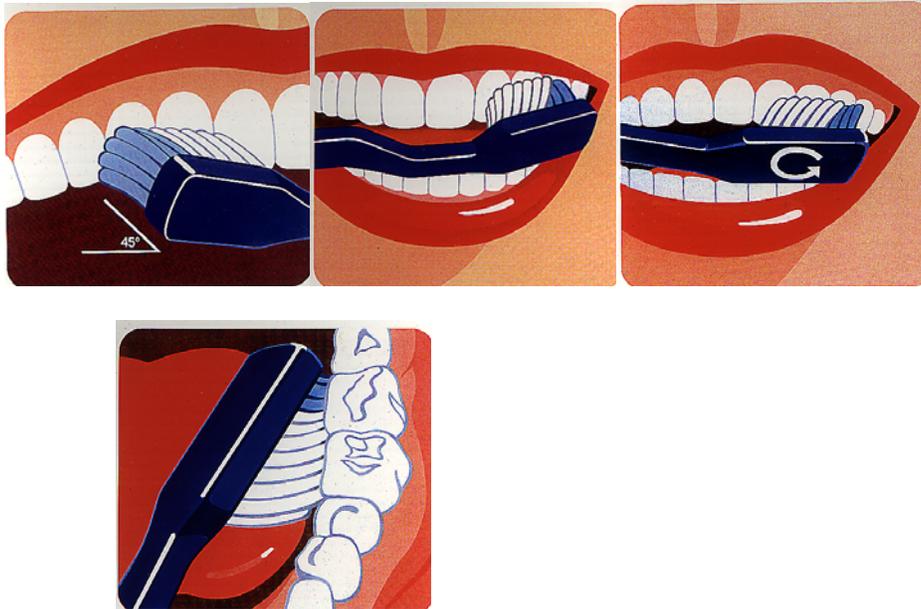
- Después de cada comida (desayuno, almuerzo, merienda y cena).
- Luego de consumir dulces, golosinas (caramelos, chupetines, alfajores, tortitas, etc.) y pastas.
- Aplicando la técnica adecuada de cepillado que nos permita desorganizar la placa bacteriana (que se encuentra en las cinco caras que posee la pieza dentaria).

La mejor forma de cepillar los dientes es:

- Colocar el cepillo entre la encía y el diente con un ángulo de 45 grados; debe pasarse suavemente en las caras internas y externas de los dientes. Realizar movimientos de adelante hacia atrás.
- Colocar el cepillo verticalmente para cepillar la cara interna de los dientes anteriores, superiores e inferiores.
- Cepillar la superficie de masticación, realizando movimientos desde atrás hacia delante.

Importante

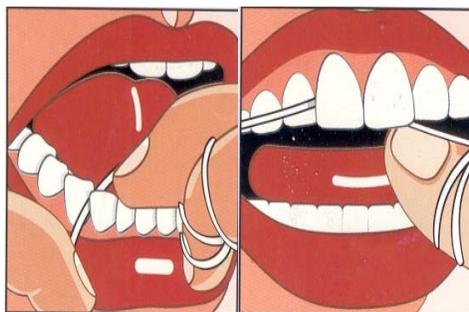
- Pasar el cepillo de 10 a 15 veces por cada cara del diente para poder desorganizar la placa bacteriana, tomando cada tres piezas dentarias. Cepillar la lengua sin lastimarla para eliminar bacterias y restos de alimentos que en ella se depositan.
- Utilizar pastas que contengan flúor.



El **flúor** es un mineral importante para reforzar las piezas dentarias. Se encuentra fundamentalmente en el agua fluorada, el pollo, los mariscos y los pescados de mar. Su incorporación en el agua corriente y en los dentífricos reduce la formación de caries.

Uso del hilo dental

El uso del hilo dental es un método efectivo para eliminar la placa bacteriana que se encuentra entre las piezas dentarias, lugar adonde no llegan las fibras del cepillo; pero el uso correcto requiere tiempo y práctica.



El uso del hilo dental y del cepillo forman parte de una higiene bucal completa y se puede complementar con buches o colutorios fluorados (enjuagues bucales).



Cómo evitar que se formen caries

La salud de los dientes y encías no solo depende de la visita periódica al odontólogo (lo recomendable es el control cada seis meses) y del cepillado correcto, sino también del tipo de alimentación que incorporamos a diario.

Alimentos que contribuyen a la salud bucal

- Los alimentos ricos en fibras –cereales integrales, legumbres, frutos secos, frutas y verduras- tienen la propiedad de limpiar dientes y tejidos, porque permiten el barrido de la placa bacteriana.
- Los lácteos –leche, yogur, queso, etc.- aportan calcio, fósforo y vitamina D, nutrientes que fortalecen nuestros dientes y huesos.
- Los frutos secos contienen magnesio, mineral que forma parte de la estructura dental.

Alimentos que favorecen la aparición de caries

Es importante tener en cuenta que el azúcar y dulces como las golosinas o bebidas azucaradas se deben consumir con moderación, y que además no son las únicas causantes de lesiones cariosas. Existen otro grupo de alimentos que no producen caries pero lesionan al tejido dentario y son responsables de ellas:

- Los jugos muy ácidos, como el de naranja o de pomelo contribuyen al deterioro dental (erosión), por sus altos niveles de acidez y de azúcares simples.
- Las papas fritas o galletitas saladas contienen almidones que persisten sobre el esmalte dental, a veces más que los dulces y los caramelos masticables.

Para prevenir lesiones, es preciso evitar el consumo de estos productos entre comidas y no descuidar la higiene bucal.

Recordemos:

Es importante usar dentífrico con flúor y visitar al odontólogo aproximadamente cada seis meses, comenzado los controles desde el embarazo y siguiendo con el nacimiento.