



CUIDAR TU BOCA

está en tus manos

Más allá de la mera cuestión estética, el cuidado de la boca es esencial para mantener el equilibrio, la salud general del organismo.

Por eso es tan importante establecer y mantener una rutina de limpieza que mantenga sana nuestra boca y evite la formación de sarro y placa bacteriana. El doctor Eduardo Anitua, especialista en Estomatología, nos da las pautas necesarias para cuidar, como merece, la salud de nuestra boca.

» por JUANI LORO

El paso de los años va dejando, inexorablemente, algunas señales en nuestro cuerpo. Y podría pensarse que los problemas bucales también pueden responder al proceso de envejecimiento o intensificarse de manera inevitable con él. Pero, según Eduardo Anitua, doctor en Medicina y Cirugía, especialista en Estomatología, director científico de BTI Biotechnology Institute, "asumir que muchos problemas de salud oral son consecuencia inevitable del paso de los años y que por tanto no tienen solución es una idea que es necesario erradicar". Para ello es importante informar a las personas mayores de que estos problemas, en realidad, pueden ser tratados.

Como en cualquier otro asunto que afecte a la salud del ser humano, siempre es más eficaz prevenir que tratar. Por eso, Anitua asegura que es conveniente prestar atención a ciertos síntomas como "el enrojecimiento, el sangrado de las encías, el dolor, la sensación de frío-calor al masticar, o la ro-

tura de alguna pieza dental, para poder tratar los problemas bucodentales en cuanto se presentan. Si estos síntomas no son detectados a tiempo, pueden derivar en enfermedades como la caries, la gingivitis o la periodontitis". El doctor añade, a estos problemas, otros también habituales a la hora de hablar de salud bucal en los mayores: la pérdida de piezas dentales por diferentes causas. "Problema para el que la odontología de hoy en día ofrece soluciones como los implantes dentales, uno de los tratamientos más demandados actualmente por las personas mayores", señala.

Está demostrado que existe una relación estrecha y directa entre la salud bucodental y la salud general del cuerpo. Así, la boca puede reflejar enfermedades que pueden poner en riesgo la salud. En este sentido, el doctor Anitua afirma que "en la boca podemos ver algunas lesiones que pueden alertarnos sobre carencias vitamínicas, falta de algunos minerales o estados nutricionales defici-

tarios. Un claro ejemplo sobre la repercusión de la salud oral sobre la salud general es la enfermedad periodontal, ya que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares o diabetes".

Además, como parte de una exploración rutinaria, el profesional podría detectar alguna anomalía que pusiera en alerta sobre posibles lesiones más graves. De ahí la importancia de visitar periódicamente al dentista.

"El cepillado debe ser suave, nunca enérgico, ya que en caso contrario puede dañarse la encía"

Cuidados básicos

Mantener una adecuada higiene bucodental es una tarea que está en nuestras manos. No seguir unos cuidados mínimos específicos puede originar la aparición de algunos problemas como la halitosis o mal aliento, el sangrado de encías o, incluso, la pérdida de una o varias piezas dentales.

Entre las recomendaciones básicas para mantener una higiene oral correcta, Anitua destaca "el cepillado regular de los dientes, que debe ser una rutina diaria para evitar que la placa bacteriana tenga efectos nocivos y permanentes. El cepillado debe ser suave, nunca enérgico, ya que en caso contrario puede dañarse la encía y hay que cepillarse tanto los dientes como la lengua", explica.

SI USAS PRÓTESIS DENTALES, NO OLVIDES

Con respecto a las prótesis removibles (dentaduras postizas), las indicaciones básicas para su cuidado son:

- Lavar las prótesis y la boca después de cada comida.
- Limpiar las prótesis al menos una vez al día con un cepillo especial para prótesis.
- Quitarse las prótesis para dormir, para que los tejidos descansen durante unas horas de la presión a que pudieran estar sometidos.
- Actualmente, estas prótesis están pasando a un segundo plano a favor de los implantes dentales.

Fuente: Eduardo Anitua

En la imagen el doctor Anitua durante una intervención con un paciente.
© BTI Biotechnology Institute.

Además del cepillado es conveniente utilizar seda dental para limpiar cada pieza dental y cepillos interproximales. "Se trata de cepillos más pequeños que los comunes que están diseñados para limpiar aquellas zonas entre los dientes, junto a las encías, en donde puede acumularse comida", añade el doctor.

Otra recomendación preventiva que nos recuerda este especialista es no fumar, ya que el tabaco es muy dañino para las encías, los dientes, la lengua y, en general, para la boca.

Igualmente, es necesario seguir hábitos alimenticios saludables: tomar dietas equilibradas y evitar comer dulces con azúcar, en especial entre horas, para evitar la formación de placa bacteriana.

Finalmente, Anitua señala que "una de las claves para mantener una buena salud oral es detectar los problemas cuando son incipientes, de ahí la importancia de acudir periódicamente al dentista. Lo aconsejable es visitarlo cada seis meses", puntualiza.

La higiene bucodental va más allá del mero cepillado de los dientes cada día. Tal y como nos recuerda el odontólogo, "mantener hábitos de vida saludables, evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, llevar una alimentación sana y equilibrada, realizar ejercicio físico o deporte de acuerdo con la capacidad de cada uno, etc., son

cuestiones que contribuirán de forma decisiva a mejorar nuestro estado de salud general y por tanto nuestra salud bucal".

La enfermedad periodontal

Esta patología es muy común en las personas mayores. Se llega a ella si no se trata a tiempo la gingivitis. "El periodonto es el tejido que sujeta los dientes. Está compuesto por la encía, el hueso alveolar, el cemento radicular y el ligamento periodontal. Esta enfermedad suele evolucionar de forma rápida y conlleva la pérdida de piezas dentales", explica el odontólogo.

Para prevenir la aparición de la periodontitis lo más efectivo es mantener una buena higiene bucal, de modo que se mantenga a raya la formación de sarro y placa bacteriana. Aunque, "en personas predispuestas, a pesar de una correcta higiene bucal, puede tender a producirse la enfermedad. Por ello la higiene bucal debe acompañarse de revisiones periódicas al dentista o periodoncista para que se pueda realizar un diagnóstico precoz de la enfermedad en caso de que se presente", puntualiza Anitua.

"Una de las claves para mantener una buena salud oral es detectar los problemas cuando son incipientes"



RECOMENDAMOS

1. Dentex Oralcare. Ayuda a mantener tu boca limpia y sana y está testado clínicamente por odontólogos y técnicos especialistas. A diario, el flúor y el triclosan conseguirán una acción prolongada de frescor, eliminar el mal aliento y combatir la placa bacteriana. 6,90 €.

» www.phergal.com

2. Enjuague bucal CB12. Muy eficaz en el tratamiento de la halitosis y es de efecto prolongado, por lo que su fórmula única y patentada es eficaz durante 12 horas de forma inmediata. Solo tienes que enjuagarte la boca con CB12 durante un minuto aproximadamente por la mañana, y por la noche. 14,85 €.

» www.cb12.com

3. Desensin Repair, de Dentaïd. Estos productos te ayudan a reparar los dientes sensibles desde la primera aplicación, gracias a la acción de las nanopartículas de hidroxiapatita que forman una capa protectora eliminando la sensación dolorosa de los dientes sensibles. Pasta: 7,67 € (75 ml). Colutorio: 12,42 € (500 ml).

» www.dentaïd.es

4. Pasta dentífrica blanqueante Alvita. Formulada para ayudar a mantener la blancura natural de los dientes y protegerlos de la aparición de manchas. Con un sabor muy agradable a menta mantiene el aliento fresco. Además, protege eficazmente los dientes contra la caries y refuerza el esmalte. 1,65 €.

» www.alliance-healthcare/alvita

5. Listerine Zero. Un sabor más suave y una limpieza más eficaz para la boca, gracias a su poder antibacteriano de los cuatro aceites esenciales que contiene (eucaliptol, mentol, timol y salicilato de metilo). Con su uso, el esmalte de los dientes está más protegido. 4,99 €.

» www.listerine.es

6. Dentabrit Sensitive. Gracias a su contenido en vitaminas y en flúor activo, está especialmente formulado para el cuidado de los dientes y las encías más sensibles. Además, posee una notable acción anticaries y remineralizante que reduce la sensibilidad de los dientes al frío y al calor, y previene la inflamación y el sangrado de las encías. 5,45 €.

» www.cederroth.es



© BTI Biotechnology Institute S.L.

