

La salud bucodental en las personas mayores

Texto: Dr. Eduardo Anitua

Fotos: Archivo

La salud bucodental es una cuestión que cada día cobra una mayor importancia en España. Las numerosas campañas sanitarias sobre este tema que se vienen desarrollando desde hace años, fomentadas tanto por las autoridades sanitarias, los colegios profesionales y las empresas del sector, han ido calando en una sociedad que cada vez se preocupa más por mantener una boca sana.

Sin embargo, quizás porque esas campañas se han enfocado mayoritariamente a los sectores de la población más jóvenes, entre las personas mayores parecía haber menos información y una menor concienciación sobre la importancia de la salud bucodental.

Un buen reflejo de esta situación de desinformación es el que muchas personas mayores asumieran que los problemas dentales eran parte del proceso natural de envejecimiento, y por tanto problemas sin solución. Nada más lejos de la realidad. Al hablar de salud oral en los mayores es necesario erradicar esta idea e informar de que la mayoría de estos problemas no son una consecuencia inevitable del paso de los años, sino que son enfermedades que pueden, y deben, ser tratadas.

Los grandes avances de la odontología en los últimos años han hecho que actualmente las soluciones para los

problemas de salud bucodental sean muy numerosas y variadas. Pero quizás precisamente por esa diversidad de tratamientos disponibles, y por la complejidad de algunos de ellos, muchos de los mayores que se plantean someterse a un tratamiento bucodental se encuentran un poco “perdidos” y tienen muchas dudas que los profesionales debemos aclarar. Es muy frecuente que no sepan qué criterios seguir a la hora de elegir entre un tratamiento u otro, se preguntan por qué existe tanta diferencia entre el precio

de un implante entre distintas clínicas, si hay una edad máxima para optar a un tratamiento con implantes, o qué hábitos deben adoptar para mantener una boca sana, evitando así otras enfermedades que puedan surgir a medio y largo plazo, derivadas de una mala higiene oral.

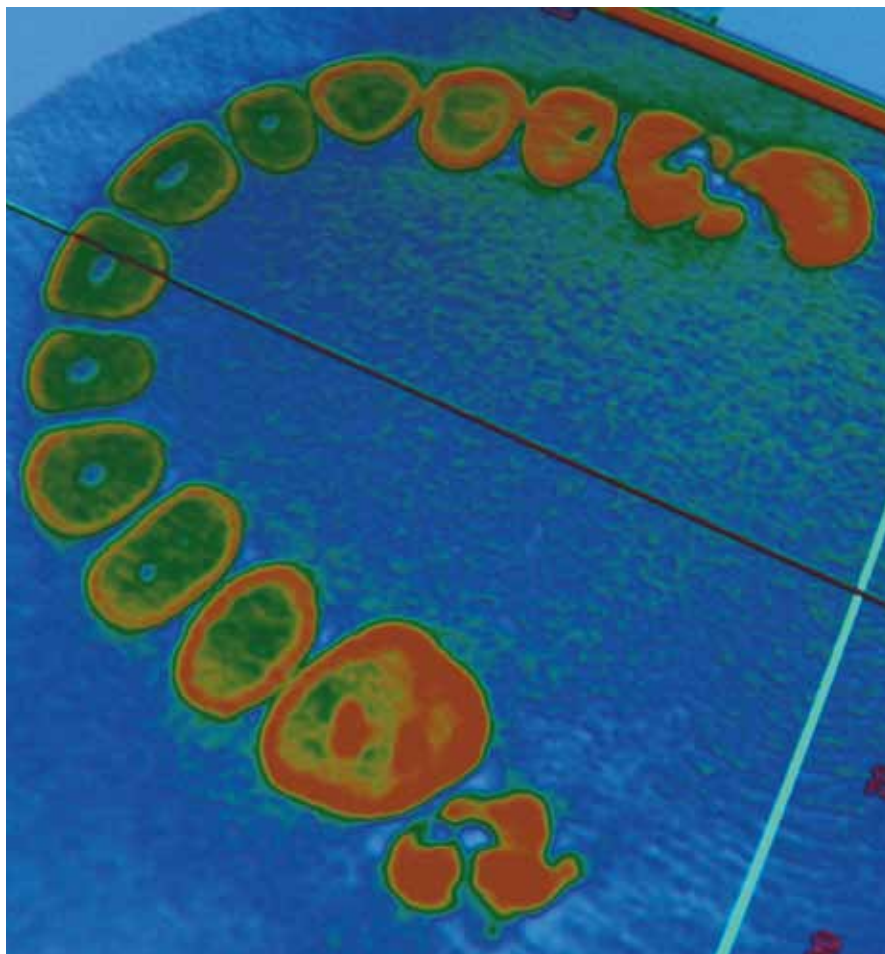
¿Por dónde empezar? Lo primero es prevenir

Una de las claves para resolver problemas dentales es detectarlos cuan-



do son incipientes, de ahí la importancia de acudir periódicamente al dentista (lo aconsejable es visitarlo cada seis meses). Entre las medidas de prevención fundamentales para aumentar la resistencia y buen estado de los dientes destaca la higiene bucodental. Su descuido puede resultar en enfermedades y, a la larga, incluso causar la pérdida de una o varias piezas dentales. Por eso es importante que el cepillado se convierta en una rutina: la regularidad es fundamental para evitar que la placa bacteriana tenga efectos nocivos y permanentes.

Otra cuestión preventiva a tener en cuenta 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 de hidratos de carbono, proteínas, frutas y verduras y evitar comer dulces con azúcar, en especial entre horas, para evitar la formación de placa bacteriana.

Las personas deben además estar atentas a ciertos síntomas comunes como el enrojecimiento o sangrado de las encías, la sensación de frío-calor al masticar, o la rotura de alguna pieza dental, para poder tratar los problemas bucodentales en cuanto se presentan. Si estos síntomas no son tratados a tiempo pueden derivar en enfermedades como la periodontitis, que suele evolucionar de forma rápida y en muchas ocasiones conlleva la pérdida dentaria.

Asimismo, es importante prestar atención al bruxismo durante el sueño, que consiste en apretar fuertemente los dientes, desgastándolos, ya que puede ser un síntoma de apnea del sueño. Habitualmente, las personas afectadas no son conscientes de este trastorno, siendo los familiares quienes advierten los ronquidos o las interrupciones de la respiración durante la noche.

¿Qué es un implante?

Cuando la detección temprana no ha sido posible y se produce la pérdida de una o varias piezas dentales, es importante saber que existen soluciones disponibles. Hasta hace relativamente pocos años, las conocidas dentaduras postizas eran el “remedio” más empleado. Sin embargo, hoy en día las dentaduras removibles están pasando a un segundo

Problemas dentales más comunes

Sensación de frío y/o calor al masticar alimentos

Suele producirse cuando alguna pieza dental tiene alguna caries.

Enrojecimiento de las encías

Puede ser la causa de un principio de gingivitis.

Sangrado de las encías

Viene como una evolución del enrojecimiento.

Mal aliento o halitosis

Si el problema persiste puede ser un síntoma de enfermedad gingival.

Mala posición de los dientes

Redunda en una incorrecta masticación, dificultad a la hora de limpiarse los dientes, etc., lo que perjudica la salud bucal y favorece el aumento de las caries, enfermedades de las encías y en ocasiones puede producir trastornos en el habla y en el desarrollo de los maxilares, además de que deteriora la estética de las personas.

Es el caso de apiñamiento dental, prognatismo (dientes inferiores adelantados a los superiores), etc. Se corrige en general con ortodoncia.

Dolor

Puede ser causado por algún problema en alguna pieza dental (caries), por problemas de encías, etc.

Piezas dentales que se mueven

Suele ser la consecuencia de un problema en la encía.

Rotura de parte de alguna pieza dental

Por ejemplo como consecuencia de haber masticado algún alimento duro. Es el caso de las cáscaras de los frutos secos.

Pérdida de alguna pieza dental como

consecuencia de un golpe

En este caso, se aconseja poner la pieza debajo de la lengua y acudir rápidamente al dentista. Seguir esta recomendación puede salvarle la pieza.

Piezas que presentan tonalidades grises

Se pueden tratar mediante técnicas de blanqueamiento dental.

Desgaste de las piezas dentales

Suele ser muy habitual en personas con estrés que aprietan mucho unos dientes contra otros (a estas personas se les llama “bruxistas”). Estos procesos no pueden controlarse durante la noche y para evitar la destrucción de las piezas dentales existen unos dispositivos llamados “férulas de descarga”, consistentes en unos plásticos especiales que su dentista adaptará a los dientes de su boca y que permiten eliminar tensiones, en especial durante la noche, eliminando el proceso de desgaste y otros problemas derivados, como los dolores de cabeza.

Caries

Lesión del diente como consecuencia de la acumulación de bacterias (placa dental). Se corrige reparándola. Es lo que se llama obturación.

Gingivitis

Enrojecimiento de las encías causado por las bacterias de la boca y de restos alimenticios. Suele producirse cuando la limpieza no es adecuada. Las encías aparecen rojas y a veces inflamadas. Esta enfermedad puede evolucionar, producir sangrado y hacerse crónica, creándose bolsas, movilidad dentaria y pérdida de hueso.

Periodontitis

Es la situación a la que llega la gingivitis si no se trata. El periodonto es el tejido que sujeta los dientes y, de no realizarse el tratamiento adecuado, esta enfermedad suele evolucionar de forma rápida y conlleva la pérdida de piezas dentales.

plano y dando el protagonismo a los implantes dentales, que han supuesto una verdadera revolución en el mundo de la odontología y se han convertido en uno de los tratamientos más demandados por las personas que pierden piezas dentales.

Los implantes dentales son unas raíces artificiales que se insertan en el hueso mandibular o maxilar, estableciendo una base firme sobre la que se pueden efectuar tanto restauraciones de dientes individuales, como prótesis parciales o totales. El objetivo de los implan-

tes dentales es funcionar exactamente igual que nuestros dientes naturales, puesto que permiten no solo masticar con total comodidad, sonreír y hablar con la misma seguridad que con nuestros propios dientes, sino que también restauran la estética de nuestra boca.

Además, es importante tener en cuenta que, aparte de la pérdida de su funcionalidad, la falta de uno o varios dientes también causa un envejecimiento prematuro del rostro y la pérdida de hueso de la mandíbula, lo que puede hacer aún más difícil y complejo el tratamiento posterior. De hecho, cuando un paciente decide colocarse un implante dental, si ha pasado un período largo de tiempo desde que perdió la pieza, puede suceder que el hueso maxilar no tenga entonces suficiente volumen para retener el implante (maxilar atrófico). En estos casos, lo adecuado es regenerar el hueso antes de poner el implante, empleando técnicas de regeneración de tejidos como el plasma rico en factores de crecimiento, para aumentar la cantidad de hueso en la mandíbula y poder colocar una prótesis o un implante de forma adecuada y duradera.



Necesito un implante. ¿Qué hay que saber?

La mayoría de los pacientes no cuenta con conocimientos específicos sobre implantes y se preguntan qué es lo que hay que tener en cuenta. Mi respuesta siempre es la misma: la calidad debe ser, ante todo,

el primer criterio. Resulta llamativo que a la hora de adquirir productos habituales de consumo como pueden ser una televisión, un teléfono o un coche, muchas personas investigan, preguntan y contrastan opiniones e información, pero no siguen ese mismo proceso cuando se trata de una decisión tan importante

Beneficios de la colocación de un implante dental

1. Disminuir las sobrecargas de las piezas dentales restantes

Al ir perdiendo dientes, las restantes piezas dentales tienen que soportar todas las fuerzas de la masticación, lo que hace que sufran una importante sobrecarga y acorten su vida útil.

2. Frenar la reabsorción ósea (pérdida de hueso)

Cuando perdemos una o varias piezas dentales se inicia un proceso de reabsorción o pérdida ósea que, en muchos casos, se ve acelerado por la presión de las prótesis removibles (de quita y pon).

Al implantar las raíces artificiales se frena también la reabsorción ósea, cuyas consecuencias funcionales y estéticas pueden llegar a ser muy graves.

3. Mejorar la función dental

Con los implantes podemos sustituir las dentaduras removibles (de quita y pon) por dientes fijos, mejorando la función dental, permitiéndonos masticar de igual modo que con un diente natural.



4. Mejorar la estética

Las prótesis dentales fijadas sobre los implantes tienen la misma forma, color y tamaño que los dientes propios. No se ven como piezas artificiales, y los pacientes con implantes pueden reír y hablar con toda normalidad.

como colocarse un implante dental, que en definitiva permanecerá en su boca durante muchos años. Estamos hablando de una cuestión de salud y por ello la calidad es primordial.

En cuanto al material, recomiendo siempre a los pacientes exigir un implante de titanio, biomaterial por excelencia, compatible con los tejidos humanos, y que por lo tanto no genera rechazo. En la historia de la odontología se han utilizado muchos materiales pero, a día de hoy, los estudios demuestran que el titanio puro provisto de un adecuado tratamiento superficial es el biomaterial que ofrece más garantías y tiene gran resistencia mecánica a largo plazo. Además, el titanio se integra con el tejido óseo, produciendo lo que podríamos denominar una soldadura biológica con el hueso vivo.

La elección del centro donde llevar a cabo el tratamiento implantológico es casi tan importante como la elección del implante. Hay que tratar de buscar un centro que emplee sistemas de implantes de calidad y máxima precisión y que ofrezca un mayor rango de soluciones ajustadas a cada caso, para poder enfrentarse a los tratamientos con la máxima confianza y predictibilidad. Asimismo, debe contar con personal cualificado y con experiencia. Eso sí, hay que recordar que no basta con que el implante sea de calidad y su colocación haya sido correcta. El éxito del tratamiento también depende del com-



Dr. Eduardo Anitua

promiso del paciente con una correcta higiene bucal y con las revisiones periódicas.

Fases del tratamiento con implantes

Examen, diagnóstico y planificación. Una de las claves para que un tratamiento implantológico sea exitoso es que se realice un diagnóstico minucioso y exacto, así como una buena planificación de la intervención quirúrgica. Para ello hay que hacer una correcta exploración de la boca, incluyendo diversas pruebas de imagen (radiografías, TAC, escáner) para disponer de una información exacta de la boca del paciente. Para planificar adecuadamente la intervención quirúrgica, funcionan muy bien los programas informáticos de simulación, que permiten ha-

cer una simulación digital de la intervención quirúrgica previa a la intervención real.

Primera fase quirúrgica. En una primera intervención se colocarán los implantes dentro del hueso (maxilar o mandíbula). Una vez colocados, los implantes quedarán “enterrados” en el hueso esperando el tiempo necesario para que se produzca la oseointegración (aproximadamente 3 meses para la mandíbula o maxilar inferior y 4-5 meses para el maxilar superior) y cubiertos por la encía. En casos de reabsorción o pérdida extrema de hueso (más frecuentes entre

las personas mayores), esta primera fase quirúrgica puede dividirse en dos subfases, siendo la primera para la colocación de injertos de hueso o implantes expansores que permiten regenerar parte del hueso perdido, y la segunda para la colocación de los implantes que constituirán la base de la futura rehabilitación protésica.

Segunda fase quirúrgica. En un periodo aproximado de 3 a 4 meses (que variará en función de la localización del implante y el tipo de hueso sobre el que asienta) puede comenzar la segunda fase quirúrgica. Esta intervención es mínima y consiste en hacer un pequeño ojal en la encía para conectar los implantes que se encuentran dentro del hueso con la cavidad oral. Para realizar esta conexión se atornilla al implante un aditamento de titanio que se

denomina pilar de cicatrización o transepitelial, que es un paso intermedio para poder colocar la prótesis definitiva o corona.

Colocación de la prótesis. Transcurridos aproximadamente 15-20 días desde la colocación de los pilares de cicatrización podremos colocar la prótesis provisional sobre los implantes. El procedimiento es sencillo y consiste básicamente en sustituir el pilar de cicatrización por la corona o prótesis.

Controles periódicos y mantenimiento. Una vez terminado el tratamiento es fundamental que el paciente haga una revisión periódica del estado de sus implantes y que siga una serie de pautas que repercutirán directamente en lo duradero del resultado del tratamiento, como por ejemplo un correcto cepillado diario de los dientes, la utilización del hilo o seda dental y de cepillos interproximales, o no fumar. En este sentido, es preciso señalar que el tabaco es una causa común e importante de fracaso de un tratamiento con implantes dentales, ya que perjudica gravemente la salud de los dientes.

Recuperaciones más rápidas y con menos dolor

Los tratamientos odontológicos actuales han evolucionado muchísimo, siendo cada vez menos invasivos y traumáticos, por lo que hay que desterrar definitivamente el miedo a acudir al dentista. Además, el proceso de recuperación tras un tratamiento puede acelerarse, minimizando también el dolor postoperatorio, con técnicas como el plasma rico en factores de crecimiento, una tecnología



desarrollada y patentada por BTI Biotechnology Institute.

Esta tecnología consiste en extraer una pequeña cantidad de sangre del paciente y, a partir de ella, aislar del plasma sanguíneo las proteínas responsables de la cicatrización de las heridas y de la regeneración de los tejidos. Una vez aplicadas en la zona a tratar, estas proteínas permiten acelerar el proceso natural de cicatrización y regeneración de los tejidos (hueso y encía), reduciendo tanto el dolor como el riesgo de infección, de inflamación y de complicaciones postquirúrgicas, y disminuyendo sensiblemente el tiempo de recuperación.

Las claves: información y calidad

En resumen, a la hora de enfrentarse a cualquier tratamiento de salud bu-

codental, es fundamental hacerlo en una clínica que ofrezca todas las garantías, en la que se realice un diagnóstico correcto y personalizado y se informe al paciente con un lenguaje cercano y comprensible cuál es su problema y qué posibles soluciones se le ofrecen.

Sabemos que para muchas personas que no están familiarizadas con este tipo de cuestiones, a veces es difícil saber por dónde empezar a buscar. Por eso en BTI contamos con una sección en nuestra web dirigida a ayudar a los pacientes a familiarizarse con los diversos tratamientos posibles, con el lenguaje utilizado, con consejos de prevención, etc., y también ponemos a su disposición un listado de centros acreditados que cuentan con profesionales formados con los máximos estándares de calidad y excelencia.