

PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

Salud oral: mitos, creencias y evidencias

Desde consejos bienintencionados hasta remedios caseros arriesgados, la salud de nuestra boca está rodeada de mitos que aún persisten. Algunas de estas creencias populares no solo son erróneas, sino que pueden perjudicar la salud bucodental o retrasar la atención profesional temprana.



Dr. Anitua, ¿cuánto hay de cierto en las creencias populares sobre los dientes?

Muchas de las ideas que asumimos como verdades sobre la salud bucodental tienen su origen en el saber popular, transmitido de generación en generación sin respaldo científico. Aunque algunas parecen inofensivas, lo cierto es que muchas de estas creencias pueden favorecer hábitos perjudiciales, dificultar la prevención o retrasar el diagnóstico de problemas reales. Un ejemplo muy común es la idea de que 'los dientes de leche no importan porque se caen'. Esta falsa creencia ha llevado a que durante años se reste importancia a las caries en la infancia, provocando infecciones, dolor persistente y dificultades en la alimentación o el desarrollo del lenguaje. Pero sus consecuencias van más allá: descuidar la dentición temporal puede alterar la erupción de los dientes definitivos, favorecer maloclusiones y complicar futuros tratamientos ortodóncicos o restauradores.

¿Cuáles son los mitos más extendidos sobre los dientes?

Uno de los mitos más arraigados es creer que 'unos dientes blancos son sinónimo de salud'. Más allá de la estética, el color dental varía de forma natural entre personas, influido por la genética, el tipo de dentina y la edad. Un diente sano no siempre es blanco, y un diente blanco no siempre está libre de enfermedad. En esta misma línea, también es errónea la creencia de que 'el blanqueamiento debilita el esmalte'. Cuando el tratamiento se realiza bajo supervisión profesional, es seguro y no compromete la estructura dental.

También es común pensar que 'cuanto más fuerte se frota, mejor se limpian los dientes'. Lejos de ser cierto, el cepillado agresivo puede desgastar el esmalte, retraer las encías y provocar sensibilidad dental. La técnica y la constancia importan

mucho más que la fuerza.

Otro error habitual es asumir que 'si no duele, no hay caries'. Muchas patologías orales, como la caries incipiente o la enfermedad periodontal, pueden avanzar sin causar molestias. Por eso, las revisiones periódicas son esenciales, incluso en ausencia de síntomas.

La idea de que el azúcar es el único responsable de las caries es igualmente un error, ya que influye la frecuencia con la que se consume, la higiene oral, la calidad de la saliva y el equilibrio de la flora bacteriana. En este contexto, masticar chicles sin azúcar o usar colutorios puede ser útil como complemento, pero nunca puede sustituir el cepillado ni la limpieza interdental.

Finalmente, persiste el mito de que 'el embarazo roba calcio a los dientes'. Esta idea carece de fundamento: lo que realmente aumenta el riesgo de problemas bucales durante la gestación son los cambios hormonales, de hábitos y la respiración oral típica en las embarazadas.

¿Qué creencias sin fundamento ponen en riesgo la salud bucodental?

Más allá de los mitos ya mencionados, algunos remedios caseros supuestamente 'naturales' pueden causar serios daños en la boca. Por ejemplo, cepillarse los dientes con limón o bicarbonato para blanquearlos es una práctica dañina: el limón, por su alta acidez, puede erosionar el esmalte dental, y el bicarbonato, por su efecto abrasivo, también contribuye a su desgaste. Otra práctica errónea consiste en colocar una aspirina junto a un diente dolorido o hacer enjuagues con alcohol para calmar el dolor. Lejos de aliviar el malestar, estas prácticas pueden irritar gravemente los tejidos blandos y no resuelven la causa del problema.

También es frecuente escuchar que 'si una muela del juicio no duele, mejor no tocarla'. Sin embargo, la decisión de extraer o no un tercer molar debe basarse en una valoración clínica individual, considerando factores como su posición, el riesgo de infecciones o el daño potencial a piezas vecinas.

Otro error es pensar que 'si un diente se mueve, ya no tiene solución'. En muchos casos, la movilidad dental es consecuencia de enfermedades periodontales que pueden tratarse con éxito si se detectan a tiempo, evitando la pérdida del diente.

Por último, está muy extendida la idea de que 'los implantes dentales duran toda la vida'. Aunque los implantes son una solución eficaz y duradera, requieren una higiene minuciosa y controles periódicos, ya que pueden desarrollar problemas si no se cuidan adecuadamente.

¿Cómo distinguir entre mito y realidad para cuidar correctamente nuestros dientes?

La mejor forma de proteger la salud bucodental es basar nuestros hábitos en información rigurosa y en el asesoramiento de profesionales cualificados. Es fundamental evitar remedios caseros sin base científica, mantener una higiene oral adecuada y acudir con regularidad a las revisiones. También conviene desconfiar de los consejos sin respaldo profesional que circulan en redes sociales o foros. Ante cualquier duda, lo más adecuado es acudir al dentista, que no solo podrá tratar el problema, sino también ofrecer una orientación fiable y personalizada.

Desmontar mitos es clave para no retrasar diagnósticos, evitar complicaciones y reducir la necesidad de tratamientos más complejos o costosos. La salud oral comienza con una buena información.

RPS: 220/19



Visita nuestro canal de
YouTube

y descubre nuestros consejos de salud en formato vídeo.

CLÍNICA
eduardo
anitua