

PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

# Tus dientes no son herramientas: cuídalos

**El hábito de morderse las uñas o usar los dientes como herramientas puede resultar perjudicial para la salud bucal y general, causando daños en los dientes y otros efectos adversos. Reconocer y evitar estos comportamientos contribuye significativamente a mantener una dentadura sana y a mejorar nuestra calidad de vida**



## Dr. Anitua, ¿qué riesgos entraña emplear los dientes como herramientas?

El uso de los dientes como herramientas para cortar hilos, cinta adhesiva o envoltorios es una práctica común que conlleva un alto riesgo de fracturas en los dientes anteriores o en las restauraciones dentales, como empastes, carillas o coronas. Estos hábitos también pueden ocasionar notables desgastes debido a la presión concentrada en puntos específicos de los dientes, que no están diseñados para esas actividades. Además, morder repetidamente objetos como alfileres, bolígrafos o lapiceros puede tener los mismos efectos adversos sobre la salud dental.

En este sentido, quisiera señalar que usar los dientes para abrir botellas o envases, romper la cáscara de frutos secos, morder hielo u otros objetos duros, es una costumbre muy peligrosa, ya que puede causar una fractura vertical, que habitualmente conlleva la pérdida del diente afectado.

Asimismo, quisiera destacar la frecuente práctica de morderse las uñas, tanto en niños como en adultos, dado su impacto negativo no solo en los dientes, sino también en la salud general.

## ¿Qué problemas causa morderse las uñas?

El hábito de morderse las uñas, conocido como 'onicofagia', puede ser desencadenado por una variedad de factores, que incluyen el estrés, la ansiedad, el aburrimiento o, simplemente, como un hábito adquirido. Algunas personas

pueden morderse las uñas sin siquiera darse cuenta de que lo están haciendo, mientras que para otras puede convertirse en un comportamiento compulsivo.

Este mal hábito no solo ocasiona daños en los dedos y en las propias uñas, resultando en un aspecto poco estético de las manos, sino que además aumenta el riesgo de desarrollar infecciones en el tejido blando de la punta del dedo (denominado pulpejo). Estas infecciones, generalmente bacterianas, son comúnmente conocidas como 'panadizos' y se caracterizan por provocar un dolor intenso y pulsátil.

## A nivel oral, ¿qué efectos tiene la onicofagia?

El acto repetitivo de morderse las uñas causa un desgaste significativo en los dientes anteriores que no solo origina alteraciones estéticas, sino que también aumenta el riesgo de sufrir fracturas verticales en los dientes y sensibilidad dental. La presión constante y repetitiva puede incluso modificar la posición o el alineamiento correcto de algunos dientes, generando problemas que pueden requerir posteriormente su solución con ortodoncia. A nivel de las encías y las mucosas se producen microtraumatismos que pueden llevar a la formación de úlceras o aftas, especialmente en las personas con predisposición a padecerlas.

Además, no es raro que pacientes con este hábito refieran dolor y limitación de movimiento de la articulación temporomandibular que, por su localización, puede confundirse con un dolor de oído o de otro origen.

Por último, hay que recordar que al morderse las uñas pueden introducirse en la boca bacterias patógenas y virus, lo que aumenta no solo el riesgo de padecer infecciones orales, sino también de que estos gérmenes causen infecciones digestivas y respiratorias.

## ¿Qué recomendaciones puede darnos?

Lo primero, recordar que nuestros dientes no son abrebotellas, alicates, cortaúñas o tijeras, por lo que no debemos utilizarlos como tales.

Respecto al hábito de morderse las uñas, superar la onicofagia puede requerir un esfuerzo consciente por parte de muchas personas y, en ocasiones, la búsqueda de ayuda profesional, especialmente cuando el hábito se vuelve compulsivo o está relacionado con problemas emocionales subyacentes. En el caso de los niños, es crucial motivarlos y reforzar positivamente cada pequeño logro para ayudarlos a dejar atrás estos hábitos perjudiciales. En cualquier caso, la relajación, los ejercicios de respiración y otras técnicas de control del estrés pueden resultar también de gran ayuda.

Por último, es importante subrayar la importancia de las visitas regulares al dentista, ya que son fundamentales para detectar estos problemas de manera temprana y tomar las medidas necesarias en cada caso específico.

RPS: 220/19



Visita nuestro canal de  
**YouTube**

y descubre nuestros consejos de salud en formato vídeo.

