



Cuaderno *oste* de prevención N°8

SALUD DENTAL



Como saben, la línea editorial de los cuadernos de Prevención de OSFE, se ocupa siempre de consideraciones sobre Prevención, en diferentes temas y hoy queremos hablar de **Prevención en Odontología**.

Sabemos que para vivir es necesario comer y para eso la salud de nuestros dientes, es el primer paso, para poder obtener los nutrientes adecuados de los alimentos que ingerimos.

Por esto necesitamos recordar que todos los integrantes de la familia **debemos cepillar nuestros dientes y utilizar una crema dental con flúor**, al menos tres veces al día.

Debemos prevenir la caries, que es una enfermedad infectocontagiosa que sufren las piezas dentarias (temporarias ó permanentes), en todas las edades, en ambos sexos, en todos los niveles socio-económicos y a nivel mundial.

La caries, se desarrolla a partir de la placa bacteriana, resultado de la suma de bacterias + saliva + restos de comida. Este conjunto de hechos, es la principal causa de formación de caries, sarro e inflamación de las encías, que deterioran nuestros dientes y nuestra capacidad de masticar normalmente.

Tratemos de proteger el capital que son nuestras piezas dentarias, para evitar tener que recurrir a las prótesis o implantes, que son el fracaso de la prevención. Por eso sugerimos que **cambie su cepillo regularmente**, por lo menos cada 3 meses.

Evite ingerir alimentos y bebidas con azúcar ente comidas.

Visite a su odontólogo regularmente y lo que es mas importante... siga sus consejos!!

Tratamos siempre de acercarles información básica y estamos a disposición desde la Obra Social, para aclarar cualquier duda y responder a las inquietudes que esta u otra información les genere.



Dr. Guillermo Tula
Gerente de Prestaciones
OSFE



Dr. Juan R. Cifre
Presidente
OSFE

¿QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD DENTAL?

La expresión salud dental nos remite a todos los aspectos de la salud y al funcionamiento de nuestra boca, especialmente de los dientes y de las encías. Nuestra boca, los dientes y las encías, además de permitirnos comer, hablar y reír no deben tener infecciones que puedan causar caries, inflamación de las encías, pérdida de los dientes y mal aliento.

La caries, también conocida como cavidad dental, es la enfermedad más común de los dientes. Los principales factores para el control de la caries son la higiene bucal, el uso de flúor y el consumo moderado de alimentos cariogénicos.

A los dientes también les afecta el “desgaste” o “erosión”. Se trata de un proceso normal que se produce con la edad, a medida que se pierde el esmalte de los dientes debido a su exposición repetida a distintos ácidos que produce la placa.

La atrición (desgaste mecánico) y la abrasión son otras formas de deterioro de los dientes. La atrición se produce cuando los dientes se erosionan debido al contacto con otros dientes. La abrasión es provocada por factores mecánicos externos como un lavado de los dientes incorrecto.

Las enfermedades periodontales, también conocidas como enfermedades de las encías, están provocadas por una infección y/o inflamación de la encía (gingiva), de los tejidos conectivos periodontales y del hueso alveolar. Las enfermedades periodontales pueden provocar la pérdida de los dientes.



LA IMPORTANCIA DE LA SALUD DENTAL Y LA CORRECTA HIGIENE BUCAL

La salud de nuestros dientes y boca está relacionada de muchas maneras con la salud y el bienestar general. La capacidad de masticar y tragar la comida es esencial para obtener los nutrientes necesarios que permiten disfrutar de un buen estado de salud.

La buena higiene bucal proporciona una boca que luce y huele saludablemente. Esto significa que:

- Sus dientes están limpios y no hay restos de alimentos.
- Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental.
- El mal aliento no es un problema constante

Si las encías duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental, o usted sufre de mal aliento persistente, visite a su dentista. Cualquiera de estas infecciones indican un problema.



Su odontólogo lo ayudará a desarrollar buenas técnicas de higiene bucal y le enseñarán a detectar las áreas que demandan una atención especial durante el cepillado y la limpieza con hilo dental.

¿CÓMO SE PRACTICA LA BUENA HIGIENE BUCAL?

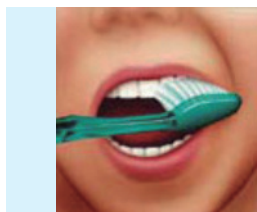
Una de las cosas más importantes que usted puede hacer por sus dientes y encías es mantener una buena higiene bucal. Los dientes sanos no sólo le dan un buen aspecto a su persona y lo hacen sentirse bien, sino que le permiten hablar y comer apropiadamente. La buena salud bucal es importante para su bienestar general.

Los cuidados preventivos diarios, como el cepillado, uso de hilo dental y enjuague bucal, evitan problemas posteriores y son menos dolorosos y menos costosos que los tratamientos por una infección que se ha dejado progresar.

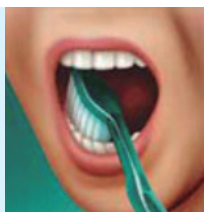


En los intervalos entre las visitas regulares al odontólogo, hay pautas simples que cada uno de nosotros podemos seguir para reducir significativamente el riesgo de padecer alguna infección bucal:

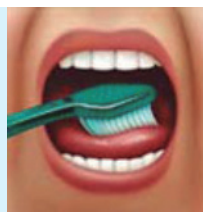
- Cepílese en profundidad, use hilo dental y enjuague bucal por lo menos dos veces al día.
- Ingiera una dieta equilibrada baja en azúcares y reduzca las ingestas entre comidas.
- Utilice productos dentales con flúor, inclusive la pasta de dientes.
- Consulta periódica al odontólogo. Ideal cada 6 meses.



Incline el cepillo a un ángulo de 45° contra el borde de la encía y deslice el cepillo alejándose de ese mismo borde y hacia adelante.



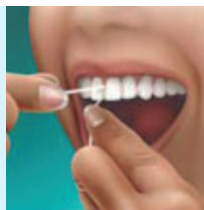
Cepille suavemente el exterior e interior y la superficie de masticación de cada diente con movimientos cortos hacia atrás.



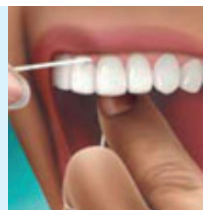
Cepille suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.



Utilice unos 45 cm (18") de hilo dental, dejando 3 ó 5 cm (1 ó 2") para trabajar.



Siga suavemente las curvas de sus dientes.



Siga suavemente las curvas de sus dientes.

¿POR QUÉ Y CÓMO SE FORMA LA CARIES?

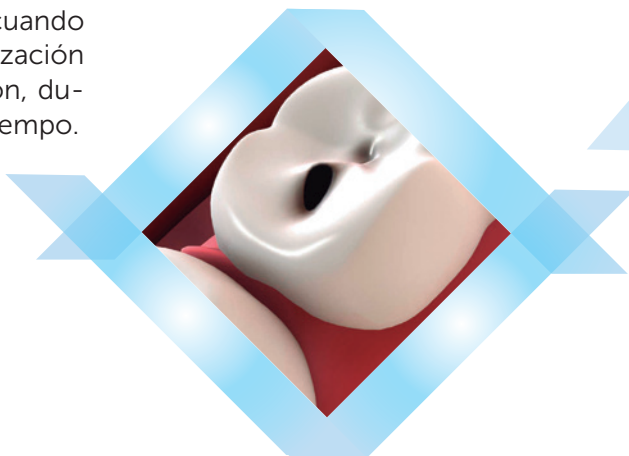
La caries es una enfermedad infecciosa transmisible, la más común que afecta a los dientes, en la que los ácidos producidos por las bacterias disuelven los dientes.

Algunas bacterias como las *Streptococci mutans* y *Lactobacilli*, se pueden transmitir, por ejemplo, de padres a hijos. Estas bacterias son cariogénicas (lo que significa que provocan caries) y crean una película pegajosa, conocida como placa dental, en la superficie de los dientes.

La placa bacteriana es una película delgada, incolora, pegajosa casi invisible, compuesta por bacterias, saliva y restos alimenticios, que se deposita sobre las superficies dentales y otras zonas como la lengua por ejemplo. Las bacterias de la placa dental se alimentan de carbohidratos fermentables y los transforman en ácidos. Los ácidos que se forman disuelven minerales como el calcio y el fósforo de los dientes. Este proceso se denomina **desmineralización**.

Pero la caries no es inevitable. La saliva arrastra los restos de comida que quedan en la boca, neutraliza los ácidos producidos por la placa bacteriana y aporta calcio y fósforo a los dientes en un proceso que se conoce como remineralización. La saliva también actúa como depósito para el flúor de la pasta de dientes o de las aguas fluoradas. El flúor ayuda a controlar las caries remineralizando los dientes e inhibiendo la producción de ácidos bacterianos, lo que reduce o frena el proceso de caries.

La caries sólo se produce cuando el proceso de desmineralización supera el de remineralización, durante un cierto período de tiempo.



¿QUÉ ES LA EROSIÓN DENTAL?

Los dientes pueden tener la superficie desgastada por

- **Erosión:** La erosión dental es la pérdida del tejido dental duro que se encuentra en la superficie de los dientes debido a procesos químicos, normalmente a un ataque ácido, sin involucrar a la placa bacteriana.
- **Abrasión:** Se entiende como una pérdida de estructura dental de origen traumático.

No es necesario que recuerde estos nombres técnicos. Lo importante es prestar atención a las causas que lo provocan:



Cepillado incorrecto con pastas dentales no recomendadas



El cloro del agua de las piletas de natación



Acción de alimentos y bebidas muy ácidas.



Oclusión (mordida) dentaria disfuncional



Uso indebido del palillo dental



Bruxismo Rechinamiento diurno o nocturno)



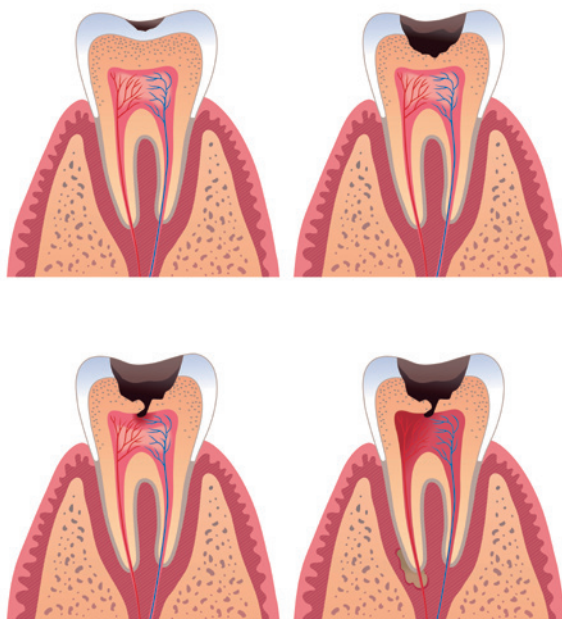
Disturbios alimentarios: bulimia, anorexia.

¿Qué podemos hacer?

Mantener la higiene bucal y consultar a su odontólogo. Cuanto antes lo haga evitará problemas mayores.

La presencia bacteriana llevará fácilmente a la aparición de caries.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES QUE AFECTAN AL DESARROLLO DE CARIES?



Los siguientes factores tienen un efecto importante en la salud dental:

1. Factores individuales

La predisposición a la caries varía entre los individuos y los diferentes dientes dentro de una misma boca. La forma de la mandíbula y de la cavidad bucal, la estructura de los dientes y la cantidad y calidad de la saliva son importantes para determinar por qué algunos dientes tienen una mayor predisposición que otros. Por ejemplo, algunos dientes pueden tener agujeros, pequeñas grietas o fisuras que permiten la infiltración de ácidos y bacterias más fácilmente. En algunos casos, la estructura de la mandíbula o de la dentición hace que la limpieza de los dientes o el uso de hilo dental sean más difíciles.

2. Higiene bucal y uso del flúor

En los últimos años ha habido una reducción en la incidencia de caries en la mayoría de los países europeos. Un aumento de la higiene bucal, incluyendo un cepillado diario y el uso del hilo dental para quitar la placa, así como el uso de pasta de dientes con flúor, combinado con revisiones dentales periódicas, parece ser los responsables de la mejora.

El flúor inhibe la desmineralización, fomenta la remineralización y aumenta la dureza del esmalte de los dientes, haciéndolo menos solubles a los ácidos. Una cantidad apropiada de flúor ayuda a prevenir y controlar la caries. El flúor se puede suministrar en manera sistemática mediante el agua de consumo público fluorada, otras bebidas con flúor o suplementos. Asimismo, se puede aportar de manera tópica, directamente en la superficie de los dientes mediante pasta de dientes, enjuagues bucales, geles y esmaltes.

Se debe tener en cuenta el nivel de flúor en el agua potable y en la comida cuando se evalúa la necesidad de tomar suplementos de flúor. Esto es especialmente importante en los niños menores de 6 años cuyos dientes aún se están desarrollando. Un exceso de consumo de flúor, puede llegar a causar manchas en los dientes, lo que se conoce como "fluorosis".



El cepillado parece ser el factor más importante en el descenso de caries observado en muchos países y junto con el uso de hilo dental, ayudan a eliminar bacterias de la boca y reducir el riesgo de caries y de enfermedades periodontales.

La aplicación regular de esmaltes fluorados, que realizan los odontólogos, es una medida de prevención de formación de caries establecida en muchos países. Esta práctica es especialmente recomendada en niños con mayor riesgo de padecer dicha problemática.

Las revisiones dentales regulares, pueden ayudar a detectar y controlar problemas potenciales. Controlar y eliminar regularmente la placa, puede ayudar a disminuir la incidencia de caries. Si hay poca placa, la cantidad de ácidos formados será insignificante y no se producirá la caries.



3. Factores de la dieta

Los hábitos alimentarios juegan también un papel en el desarrollo de la caries.

Carbohidratos fermentables:

durante muchos años el mensaje para evitar caries, era “no comer demasiada azúcar ni alimentos azucarados”. En las últimas décadas el consumo de azúcar en muchos países se ha mantenido constante mientras que los niveles de caries han disminuido. Esto sugiere que cuando se practica una higiene bucal adecuada, se manifiesta menos el papel del azúcar en la formación de caries. El consejo de reemplazar el azúcar por alimentos ricos en fécula (almidón) para evitar caries, tiene un valor cuestionable. Actualmente sabemos que cualquier alimento que contiene carbohidratos fermentables (que estos sean azúcar o fécula) puede contribuir a la aparición de caries. Esto significa que, al igual que los dulces y golosinas, la pasta, el arroz, las papas fritas, las frutas e incluso el pan pueden iniciar el proceso de desmineralización.

Características de los alimentos:

las características físicas de un alimento, especialmente cuánto se pega a los dientes, también afectan al proceso de formación de caries. Los alimentos que se pegan a los dientes aumentan el riesgo de caries, en comparación con los alimentos que desaparecen de la boca rápidamente. Por ejemplo las papas fritas y las galletitas, se pegan a los dientes durante más tiempo que otros alimentos, como los caramelos y las golosinas. Esto se puede deber a que los caramelos y las golosinas, contienen azúcares solubles que desaparecen más rápidamente gracias a la saliva. Cuanto más tiempo se queden los alimentos que contienen carbohidratos alrededor de los dientes, más tiempo tienen las bacterias para producir ácido y mayor es la posibilidad de desmineralización.

Frecuencia de consumo:

Cada vez que se muerde un alimento o se sorbe una bebida que contiene carbohidratos, cualquier bacteria causante de caries que se encuentre presente en los dientes comienza a producir ácidos, iniciando la desmineralización. Este proceso continúa durante 20 o 30 minutos después de comer o beber o más tiempo si hay restos de comida atrapados

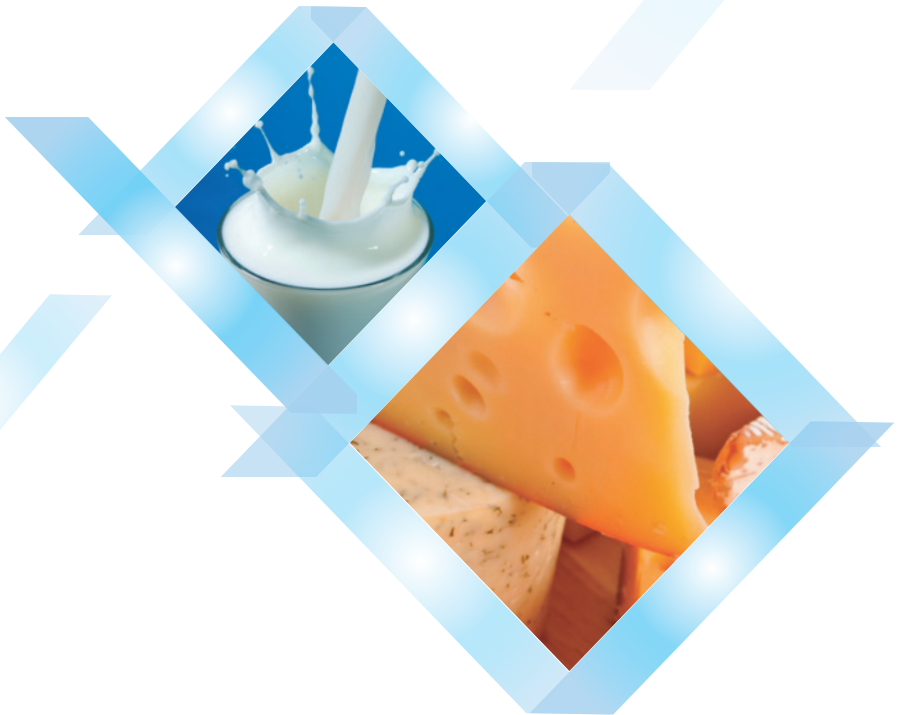
localmente o que permanecen en la boca. En los períodos entre las distintas ingestas (de comida y/o bebida) la saliva actúa para neutralizar los ácidos y ayudar en el proceso de remineralización. Si se come o se bebe frecuentemente, no le damos tiempo al esmalte de los dientes para remineralizarse completamente y las caries comienzan a producirse. Por eso, comer o beber continuamente durante todo el día, no es aconsejable.

El mejor consejo es limitar el número de ingestas (consumo de comida y/o bebidas) con carbohidratos, a no más de 6 veces al día y asegurarse de que los dientes se cepillen usando una pasta de dientes con flúor dos veces al día.



Alimentos protectores:

algunos alimentos ayudan a protegerse contra la caries. Por ejemplo, los quesos curados aumentan el flujo de saliva. El queso también contiene calcio, fosfatos y caseína, una proteína láctea que protege contra la desmineralización. Acabar una comida con un trozo de queso ayuda a contrarrestar la acción de los ácidos producidos por los alimentos ricos en carbohidratos consumidos en la misma comida. La leche, también contiene calcio, fosfato y caseína y el azúcar de la leche, la lactosa, es menos cariogénico (causante de caries) que otros azúcares.



¿CÓMO PODEMOS ASEGURAR LA SALUD DENTAL?

Una buena higiene bucal y el uso de flúor se consideran ahora los principales factores responsables de la prevención de caries y el fomento de una buena salud bucal. Los siguientes consejos son también importantes para mantener los dientes sin caries:

- Iniciar pronto el cuidado de los dientes, cepillar los dientes de los niños con una pasta de dientes con flúor en cuanto aparezcan. No permitir que los niños se duerman mientras beben de un biberón de leche, leche de fórmula o bebidas azucaradas. Estos líquidos dulces, se mantienen alrededor de los dientes del bebé, durante largos períodos de tiempo y pueden producir la "caries del biberón".
- Cepillarse los dientes dos veces al día con pasta de dientes fluorada. Si fuera posible, limpiar entre los dientes con hilo dental una vez al día. No comer después de limpiarse los dientes al acostarse, pues el flujo de saliva disminuye mientras dormimos.
- Visitar al odontólogo cada 6 meses para hacer una revisión. Pedir consejo al odontólogo antes de usar productos estéticos (ej. blanqueadores de dientes que puedan deteriorar los dientes).
- No comer ni beber continuamente. Dejar pasar tiempo entre comidas para que la saliva neutralice los ácidos y repare los dientes.
- La gente con alto riesgo de desgaste dental y erosión, debería tomar precauciones especiales, como:
 - Disminuir la frecuencia y el contacto con comidas y bebidas ácidas.
 - Evitar cepillarse los dientes inmediatamente después de consumir alimentos ácidos, bebidas, cítricos y jugos. Esto da tiempo para que se produzca la remineralización.

SECUENCIA DE ERUPCIÓN DENTARIA

6 meses



18 meses



3 años



4 años



6 años



8 años



10 años



12 años



15 años



21 años



dientes de leche



dientes permanentes

CONSEJOS PARA UNA FUTURA MAMÁ

Puedes cuidar tu salud y la de tu bebé siguiendo estos consejos:

- Cepillar los dientes y la lengua después de cada comida.
- Evitar el consumo de dulces y azúcares
- Visitar al odontólogo. El debe controlar el cepillado dental, curar caries y la inflamación de las encías.

CONSEJOS PARA EL BEBÉ RECIÉN NACIDO

Cuando termina la alimentación, es imprescindible higienizar su boca:

- Frotar encías, mejillas, arriba de la lengua
- Cuando aparezcan los dientitos, con el dedo índice de la mano derecha envuelto en una gasa humedecida en agua carbonada (agua potable con una pizca de bicarbonatos diluido en ella)



SALUD BUCAL Y DIABETES

Los pacientes diabéticos tienen mayor probabilidad de contraer enfermedades periodontales.

La enfermedad periodontal, puede provocar resistencia al tratamiento de la diabetes. Es importante para una buena salud bucal y general:

- Control médico de los niveles de glucosa
- Higiene oral adecuada
- Tratamiento de la enfermedad periodontal a cargo del odontólogo

ACCIDENTES DOMÉSTICOS

Es muy común que los niños ya sea jugando o por una caída se fracturen y/o pierdan un diente. En esos casos que podemos hacer:

- Es importante NO ASUSTARSE
- Recoger el trocito de diente, si lo encuentra o el diente completo si la pérdida fue total.
- Cubrirlo con una gasa o colocarlo en un frasco con leche.
- Ver si al niño le sangra el diente roto o la encía. En caso de que sangre hacerle morder suavemente una gasita.
- Ir inmediatamente al odontólogo más cercano. El hará las maniobras necesarias para restaurar el diente o devolverlo a su lugar en el hueso.



ADULTOS MAYORES.

Consejos útiles para el uso apropiado de las prótesis dentales

Es necesario un pequeño proceso de adaptación. Hay una cierta incomodidad por la sensación de llevar un cuerpo extraño en la boca. Se tiene miedo de comer y de hablar

Todo esto es normal, Ud. necesita tiempo para habituarse como le ha ocurrido antes a millones de personas en su misma situación.

Para superar estas dificultades, puede realizar ejercicios, como leer en voz alta o hablar con amigos.

- Trate de usarla constantemente, incluso cuando duerme.
- Ingiera alimentos blandos, pasando poco a poco, a comidas más sólidas, mastique en forma pareja, al principio no muerda con los dientes anteriores las manzanas y el pan.
- Concurra al odontólogo si hay molestias en su uso o tiene dificultades al colocarlas.

Recaudos que se deben tomar con las prótesis removibles, parciales o completas:

- Chequear 1 vez al año para ver que siguen siendo adecuadas
- Concurrir al odontólogo si hay molestias en su uso o tiene dificultades
- Lavarla y cepillar con agua y jabón luego de retirarla.
- Hay productos especiales para la limpieza, la placa bacteriana también se adhiere a la prótesis.
- Cepillar los dientes naturales con pastas fluoradas si es posible.
- Cambiar el cepillo dental cada 3 o 4 meses
- Luego de usarlo, enjuagarlo para desprender cualquier partícula de alimentos.
- No olvidar que es un mito el decir que a medida que se envejece es natural perder los dientes.



GESTIÓN Y TRABAJO AL SERVICIO DE LA SALUD

Ante cualquier duda o reclamo también puede comunicarse con
Superintendencia de Servicios de Salud
Av. Roque Sáenz Peña (Diagonal Norte) N° 530
o llamar al 0800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar

osfe Obra Social
FERROVIARIA

www.osfe.org.ar

Estados Unidos 2859/63 - CABA - (C1227AAX) - Tel: 4127-7700
Centro de Gestión y Atención Telefónica: 0800-333-3313

seguinos en:  /obrasocialferroviaria  @OsfePrensa