

# Boca Sana Toda la Vida

100 preguntas y respuestas

GUÍA INTERACTIVA



# Prólogo



DR. ÓSCAR CASTRO REINO  
Presidente del Consejo General de Dentistas de España.

La salud oral es parte integrante de la salud general a lo largo de toda la vida. Desde el embarazo hasta la etapa de adulto mayor, unos adecuados hábitos saludables, una correcta información y unas revisiones dentales periódicas, permiten prevenir la mayoría de las patologías bucodentales. En esta guía pretendemos, a través de 100 preguntas y respuestas, abordar los principales aspectos de la salud oral en cada una de las etapas de la vida y suministrar los consejos apropiados, basados en la evidencia científica, para alcanzar una salud bucodental óptima.

Una de las principales misiones del Consejo General de Dentistas de España y de la Fundación Dental Española es velar por una salud oral ética y de calidad. Nuestro mayor deseo es que esta guía ilustrada pueda servir de ayuda para alcanzar ese objetivo.



Reservado todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada o transmitida en cualquier forma ni por cualquier procedimiento electrónico, mecánico, de fotocopia, de registro o de otro tipo sin la autorización por escrito del titular del Copyright.

© Consejo General de Colegios de Dentistas de España.

I.S.B.N.: 978-84-127973-0-5

Depósito legal: M-34665-2023

**Editorial:**



GRUPO ICM DE COMUNICACIÓN  
Avenida San Luis, 47. 28033 Madrid.  
Tel.: 91 766 99 34 / [www.grupoicm.es](http://www.grupoicm.es)

# Contenidos

## **ETAPA EMBARAZO PREGUNTAS 1-9**

Para más información sobre salud oral y embarazo:  
[Guía práctica sobre salud oral y embarazo.](#)

## **ETAPA BEBÉ (0-2 AÑOS) PREGUNTAS 10-17**

## **ETAPA INFANCIA (3-10 AÑOS) PREGUNTAS 18-23**

Para más información sobre salud oral e infancia:  
[saludoralinfantil.es](#)  
[Niño sano, boca sana:Cuento Sonríe \(vídeo\)](#)

## **ETAPA ADOLESCENCIA (11-20 AÑOS) PREGUNTAS 24-40**

Para más información sobre salud oral y adolescencia:  
[saludoralyadolescentes.es](#)

## **ETAPA ADULTO JOVEN (21-55 AÑOS) PREGUNTAS 41-71**

Para más información sobre salud oral en el adulto joven:  
[canceroral.es](#)  
[saludoralydiabetes.es](#)

## **ETAPA ADULTO MAYOR (MÁS DE 55 AÑOS) PREGUNTAS 72-100**

Para más información sobre salud oral en el adulto mayor:  
[saludoralymayores.es](#)  
[canceroral.es](#)  
[saludoralydiabetes.es](#)

# Preguntas

**1- ¿Es peligroso acudir al dentista estando embarazada?**

**2- ¿Cada embarazo cuesta un diente?**

**3- ¿Comer entre horas me predispone a la caries?**

**4- ¿Puedo hacerme una radiografía dental si es necesaria?**

**5- Los vómitos durante el embarazo, ¿pueden dañar mis dientes?**

**6- Si tengo la boca sana, ¿ayuda a que el bebé no tenga problemas dentales en el futuro?**

**7- ¿Es normal que me sangren las encías durante el embarazo?**

**8- ¿Qué es el granuloma del embarazo?**

**9- ¿Cómo cuidarme la boca durante el embarazo?**



# 1 ¿Es peligroso acudir al dentista estando embarazada?

- No solamente es seguro, sino que forma parte del cuidado integral durante la gestación. Las fluctuaciones hormonales durante el embarazo pueden afectar a las encías, originando una inflamación denominada gingivitis del embarazo. Una limpieza profesional, junto a los debidos consejos de autocuidados, puede prevenir estos problemas.



## 2

## ¿Cada embarazo cuesta un diente?

- Se trata de un mito, pues el calcio que necesita el bebé procede de lo que comes y no de tus dientes. Una dieta equilibrada, con productos lácteos, así como algún suplemento de calcio si te lo recomienda tu obstetra, es suficiente para evitar problemas.



# 3 ¿Comer entre horas me predispone a la caries?

- Durante el embarazo, muchas mujeres sienten el deseo incontrolable de "picotear" a todas horas. Debes evitar los alimentos y bebidas azucaradas, que son una verdadera invitación a la caries. Y no olvides cepillarte los dientes con pasta fluorada inmediatamente después de haber comido.



# 4 ¿Puedo hacerme una radiografía dental si es necesaria?

- Durante esos meses deben evitarse las radiografías de control rutinario. Sin embargo, ante una urgencia dental pueden ser necesarias. La radiación es mínima y tu dentista tomará todas las precauciones para reducir los riesgos, como proteger tu abdomen y tu cuello debidamente. Las radiografías dentales no están contraindicadas en el embarazo.



# 5 Los vómitos durante el embarazo, ¿pueden dañar mis dientes?

- Los vómitos excesivos debidos a las náuseas matinales, así como los ácidos gástricos, pueden originar una pérdida de minerales de los dientes y favorecer la caries. Hay que informar al dentista, quien te aplicará flúor o te recomendará usar un colutorio de flúor o pasta de alta concentración para evitar este problema.



# 6 Si tengo la boca sana, ¿ayuda a que el bebé no tenga problemas dentales en el futuro?

- Cuando tu bebé haya nacido, las bacterias que provocan caries pueden pasar de tu boca a la del bebé. Estos gérmenes se transmiten fácilmente a través de los besos, de la cuchara, del biberón y del chupete. Por eso es importante que tu boca esté sana. No dejes de darles besos, pero sanos.



# 7 **¿Es normal que me sangren las encías durante el embarazo?**

- La gingivitis del embarazo es la condición clínica más frecuente, apareciendo, generalmente, entre el tercer y octavo mes de embarazo y desapareciendo después del parto. Es debida a un acumulo de placa bacteriana, pero los cambios hormonales que acompañan al embarazo, a menudo, exageran la respuesta inflamatoria. Se caracteriza por una encía enrojecida, inflamada y sangrante. Tu dentista te indicará qué tienes que hacer.



## 8

## ¿Qué es el granuloma del embarazo?

- Acompañando los cambios gingivales puede aparecer un engrosamiento de una parte de la encía denominada granuloma de embarazo. Suele localizarse en una zona con gingivitis y crece rápidamente. Está asociado a una pobre higiene oral. Suele regresar espontáneamente después del parto. Siempre es benigno.



## 9

# ¿Cómo cuidarme la boca durante el embarazo?

## VISITA A TU DENTISTA DURANTE EL EMBARAZO

- En cualquier momento de la gestación, aunque es más recomendable en el segundo trimestre por mayor comodidad.
- Tu dentista te explorará, te informará si tienes que hacerte algún tratamiento y te dará los consejos oportunos.

## MANTÉN UNA CORRECTA HIGIENE

- Cepíllate, al menos, dos veces al día.
- Usa un cepillo suave y pequeño para evitar las náuseas.
- Utiliza pasta fluorada.
- No olvides limpiarte entre los dientes con seda o cepillo interdental por la noche.

## CUIDA LA DIETA

- Limita los alimentos azucarados a las comidas y no entre horas.
- Mejor frutas naturales que zumos comerciales.
- Evita las bebidas carbonatadas.
- Mastica chicle sin azúcar y con xilitol durante 10-15 minutos después de las comidas.

## EN CASO DE VÓMITOS FRECUENTES

- Toma pequeñas cantidades de frutas, vegetales, yogur y queso a lo largo del día.
- Usa colutorio de flúor diario.
- Despues del vómito, disuelve una cucharita pequeña de bicarbonato en un vaso de agua y enjuágate.



# Preguntas

10- ¿Es recomendable la lactancia materna?

11- ¿Lactancia materna o artificial?

12- ¿Cuáles son los primeros cuidados dentales a mi bebé?

13- ¿Cómo cuidar la boca del recién nacido después del parto?

14- ¿Qué es la caries del biberón?

15- En la etapa bebé, ¿cómo debo cuidar sus dientes?

16- La erupción de los dientes de leche, ¿que síntomas puede provocar?

17- ¿Qué errores no debemos cometer para cuidar su salud bucodental?



# 10 **¿Es recomendable la lactancia materna?**

- Siempre que sea viable, la lactancia materna es preferible a otra porque aporta innumerables beneficios en la salud del recién nacido.

## AMAMANTAMIENTO, DESARROLLO Y CRECIMIENTO FACIAL

- Al chupar el pecho, el bebé favorece el crecimiento de la mandíbula, preparándola para las siguientes etapas de desarrollo.
- El crecimiento inadecuado de la cara afecta a la respiración. Una respiración inadecuada influye en el sueño, memoria y concentración.
- La posición de los labios en el pezón favorece el desarrollo perioral y la posterior pronunciación de los fonemas.
- Todos los músculos faciales se fortalecen durante los intervalos de succión.
- La dinámica de la cadena neuromuscular relacionada con la respiración, masticación, deglución y fonación depende del amamantamiento. Todos los sistemas musculares están interconectados.
- Con el amamantamiento, el bebé va aprendiendo cómo tragar y respirar adecuadamente.

 MÁS INFORMACIÓN



## 11

## ¿Lactancia materna o artificial?

● Elegir entre la lactancia materna y la lactancia artificial es una de las decisiones más importantes que tienen que tomar los padres que esperan a un bebé. Los expertos, incluida la Organización Mundial de la Salud, consideran que la leche materna es la mejor opción nutricional para los bebés siempre que sea posible.

## DISIPANDO DUDAS

## MITO

La cantidad de leche producida por la madre es insuficiente para alimentar al bebé.

**Realidad:** la lactancia materna es la vía natural de alimentación. Solo unas pocas mujeres no producen suficiente leche.

## MITO

No hay suficiente leche en los 3-4 primeros días después del parto.

**Realidad:** hay la cantidad perfecta de una leche especial, llamada calostro, que protege al bebé de infecciones y de problemas digestivos.

## MITO

El bebé amamantado necesita agua adicional en verano.

**Realidad:** la leche materna contiene toda el agua que el bebé necesita. Se recomienda no dar al bebé alimento ni líquido adicional en los primeros 6 meses de vida.

## MITO

Las leches modernas artificiales son iguales o mejores que la leche materna.

**Realidad:** la materna es mejor que la artificial, ya que contiene anticuerpos, hormonas, enzimas y nutrientes adaptados.



MÁS INFORMACIÓN



CONTENIDOS

# 12 ¿Cuáles son los primeros cuidados dentales a mi bebé?

¿Cuándo empezar a limpiarle los dientes? ¿Qué hábitos dietéticos son aconsejables? ¿Hay que darle flúor? ¿Cuándo llevarle por primera vez al dentista?

- Cepilla sus dientes con pasta fluorada (tamaño de un grano de arroz) desde la aparición del primer diente (6 meses). El uso del biberón y del chupete no debe prolongarse más allá del año o año y medio. No le des suplemento de flúor si no te lo ha prescrito el dentista. Cuando cumpla el primer año de vida, pide cita al dentista para una revisión.



# 13/ ¿Cómo cuidar la boca del recién nacido después del parto?

- Limpia sus encías con una gasa húmeda después de las tomas.
- Cuando erupcionen sus primeros dientes (alrededor de los 6 meses) empieza a cepillárselos con cepillo pediátrico.
- Utiliza pasta fluorada, pero solo del tamaño de un grano de arroz hasta que cumpla los 3 años (pasar a tamaño de un guisante).
- No olvides pedir cita al dentista cuando cumpla un año de vida.



# 14 ¿Qué es la caries del biberón?

- Ocurre cuando los dientes del niño están expuestos mucho tiempo a los azúcares.
- Los azúcares en su boca permiten el desarrollo de las bacterias y la formación de caries.
- Los daños en los dientes de leche pueden conllevar problemas en los dientes permanentes.
- Si le das el biberón de noche, que solo lleve agua.

 MÁS INFORMACIÓN



# 15 En la etapa bebé, ¿cómo debo cuidar sus dientes?

- Mantener las encías de tu bebé limpias y sanas: masajea sus encías con una gasa húmeda.
- No propagues las bacterias que causan enfermedades orales: no compartas cubiertos y vasos con tu bebé.
- Empieza a cepillarle los dientes: recuerda usar pasta fluorada, pero solo tienes que rozar las cerdas en la pasta (como un grano de arroz).
- Pide cita a tu dentista cuando cumpla su primer año.
- ¡No le des el biberón en la cama!
- La leche, los zumos y las fórmulas artificiales contienen azúcar y producen caries.

 MÁS INFORMACIÓN



# 16 La erupción de los dientes de leche, ¿que síntomas puede provocar?



 MÁS INFORMACIÓN



# 17 ¿Qué errores no debemos cometer para cuidar su salud bucodental?

**DARLES CHUCHES** Hay que limitarlas al máximo y dárselas siempre en las comidas.

Deben cepillarse los dientes inmediatamente después.

**DEJARLOS QUE SE CEPILLEN SOLOS** Necesitan ser supervisados para asegurarse que llegan a todos los dientes y lo hacen correctamente. Toma su tiempo el aprender a cepillarse bien (normalmente, hacia los 7-8 años).

**NO DAR IMPORTANCIA A LOS DIENTES TEMPORALES** También pueden sufrir caries, produciendo dolor y afectando a los dientes permanentes futuros. Suponen pérdida de tiempo de escuela.

**ESPERAR DEMASIADO PARA LLEVARLE AL DENTISTA** Muchos padres esperan a que cumplan 2 o 3 años en vez de llevarlos al año. Las probabilidades de que desarrollen caries es muy alta.

**NO USAR FLÚOR** Se recomienda usar pasta fluorada desde el principio: tamaño de un grano hasta los 3 años y tamaño de guisante de 3 a 6 años.



# Preguntas

18- ¿Cuánta pasta dentífrica hay que poner?

19- ¿Qué es el molar de los 6 años?

20- Mi dentista ha recomendado sellarle los molares, ¿qué debo hacer?

21- ¿Debe ponerse barniz de flúor a todos los niños?

22- ¿Qué debo hacer si sufre un traumatismo dental?

23- ¿Es recomendable que lleve un protector bucal durante la práctica deportiva??



## 18

## ¿Cuánta pasta dentífrica hay que poner?

● Hasta los 3 años, la cantidad recomendada es la equivalente a un grano de arroz. De los 3 a los 6 años, se aumenta al tamaño de un guisante y, a partir de esa edad, a la de un garbanzo.

**MENORES DE 3 AÑOS**

Pasta de 1.000 ppm de flúor (solamente rozar las cerdas del cepillo con la pasta, poner el tamaño de un grano de arroz).

**DE 3 A 6 AÑOS**

Pasta de 1.000 ppm de flúor (poner el tamaño de un guisante).

**7 O MÁS**

Pasta de 1.350-1.500 ppm de flúor (poner el tamaño de un garbanzo).



19

## ¿Qué es el molar de los 6 años?

- Se trata de la primera muela definitiva que, normalmente, aparece en la boca en torno a los 6 años de edad. Es una muela muy importante y, desgraciadamente, muchas veces los padres la confunden con una muela de leche.

El molar de los 6 años sale por detrás de las dos muelas de leche. Su tamaño es muy superior al de las muelas de leche. Es uno de los dientes definitivos más importantes para mantener una correcta oclusión. Suele ser la muela que más se afecta por las caries.



# 20 Mi dentista ha recomendado sellarle los molares, ¿qué debo hacer?

- El sellador de fisuras consiste en una capa de resina que se coloca en la superficie de masticación de los molares para evitar que aparezca una caries.
- El sellador es capaz de prevenir el 80% de la caries.
- Por cada euro invertido en sellador se ahorran 5€ en obturaciones.

 MÁS INFORMACIÓN



21

## ¿Debe ponerse barniz de flúor a todos los niños?

- Se trata de un barniz especial que coloca el dentista encima de los dientes para protegerlos, pero está indicado solamente en aquellos menores que tienen un riesgo mayor de padecer caries. El dentista te dirá si es necesario ponérselo.
- El barniz de flúor funciona.
- El barniz de flúor está indicado en pacientes con riesgo moderado o alto de caries. Reduce la caries hasta un 40%.



MÁS INFORMACIÓN



# 22 ¿Qué debo hacer si sufre un traumatismo dental?

- Todos los traumatismos dentarios deben ser considerados como una urgencia y debes llevarle de inmediato al dentista.

## HERIDA

- Limpiar y desinfectar la herida.
- Valorar vacuna antitetánica.
- Comprobar dientes.

## LUXACIÓN

- No usar colutorio.
- No tocar el diente.

## AVULSIÓN

- Recuperar el diente sujetándolo por la corona (nunca por la raíz).
- No limpiarlo ni enjuagarlo.

## FRACTURA

- Recuperar y conservar el fragmento de diente roto en agua o leche.

EN TODOS LOS CASOS, consultar al dentista de inmediato y pedir certificado a efectos de seguro de accidentes.

CONSERVAR EL DIENTE en suero fisiológico, leche o en la boca (debajo de la lengua).

Acudir de urgencia al dentista.

 MÁS INFORMACIÓN



# 23

## ¿Es recomendable que lleve un protector bucal durante la práctica deportiva?

- Los protectores bucales adaptados a la boca del niño previenen las fracturas dentales durante la práctica de deportes de contacto. El dentista valorará si lo necesita en función de cómo ocluyen sus dientes y del deporte que realice. El protector bucal:
  - Reduce el riesgo de contusión.
  - Protege dientes y encías.
  - Protege la mandíbula.
  - Evita el riesgo de lesiones cervicales.



# Preguntas

**24- ¿Qué razones comprometen mi salud oral en la adolescencia?**

**25- La ortodoncia, ¿estética o necesidad?**

**26- ¿Qué hábitos dañan más los dientes?**

**27- ¿Qué hábitos debes evitar?**

**28- ¿Cuáles son las excusas más comunes para no ir al dentista?**

**29- ¿Sabías que estos hábitos pueden dañar tus dientes?**

**30- ¿Los piercing orales son una moda peligrosa?**

**31- Y si ya llevo piercing, ¿cómo puedo cuidarlo?**

**32- Soy deportista, ¿qué debo hacer para cuidar mi boca?**

**33- ¿Puede una mala salud oral afectar a mi rendimiento deportivo?**

**34- ¿Son peligrosas las bebidas azucaradas?**

**35- ¿Es importante la nutrición para mi salud oral?**

**36- ¿Fumar perjudica también a mi salud oral?**

**37- ¿Todos tenemos muelas del juicio?**

**38- ¿Es grave la caries?**

**39- ¿Qué es la halitosis y cómo se evita?**

**40- ¿Por qué se me tiñen los dientes?**



# 24 ¿Qué razones comprometen mi salud oral en la adolescencia?

- La salud bucodental en la adolescencia puede verse alterada por varios motivos:
- **Cepillado incorrecto:** El correcto cepillado remueve la placa que causa la caries y la gingivitis.
- **Nula Higiene interdental:** Despues del cepillado, limpia siempre entre tus dientes para completar la higiene.
- **Hábitos no saludables:** El tabaco, el alcohol, una dieta inadecuada y los piercing en la boca afectan a la salud oral.
- **No visitar al dentista:** Las revisiones con el dentista permiten detectar problemas a tiempo.
- **Traumatismos dentales:** La clave para evitarlos es saber cómo prevenirlos y conocer qué hacer en caso de traumatismo.
- **Consumir Bebidas energéticas:** Las bebidas energéticas y carbonatadas no son recomendables para tu salud oral.

 MÁS INFORMACIÓN



# 25 La ortodoncia, ¿estética o necesidad?

- Corregir una maloclusión es una cuestión de salud, no solamente de estética.

Estos son los tipos de ortodoncia disponibles para adolescentes:

## BRACKETS CERÁMICOS

Se trata de unos brackets realizados en material cerámico. Pueden ser totalmente transparentes. Funcionan de la misma manera que los brackets tradicionales y ofrecen los mismos resultados.

## BRACKETS METÁLICOS

Los brackets metálicos actuales son más pequeños y cómodos que los de antes. Es la alternativa más común en pacientes infantiles y adolescentes. También son una buena opción en adultos.

- **Alineadores invisibles:** Estos dispositivos son prácticamente invisibles al estar fabricados con un material termoplástico transparente. Son removibles y cómodos. Pueden indicarse en niños, adolescentes y adultos.
- **Brackets linguales:** Los brackets se colocan en la cara interna de los dientes, por lo que no son visibles. La técnica es más compleja y no siempre puede realizarse.

## BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ORTODONCIA

### Mejora la respiración nasal

- En niños favorece un desarrollo armonioso de la cara.
- Filtro del aire a los pulmones.
- Mejor calidad del sueño.

### Mejora la masticación

- Mejor digestión de los alimentos.
- Previene el desgaste dental.
- Previene problemas de la articulación temporomandibular (ATM).
- Protege los dientes.
- Evita fracturas dentales.
- Facilita un correcto cepillado.
- Contribuye al bienestar.
- Aumenta la autoestima.
- Mejora las relaciones interpersonales.



MÁS INFORMACIÓN



CONTENIDOS

26

## ¿Qué hábitos dañan más los dientes?

● **Las bebidas para deportistas:** contienen mucho azúcar y ácido. Pueden originar erosión en tu esmalte y producir caries. No abuses de ellas y enjuágate con flúor. Si eres gran consumidor, consulta a tu dentista.

**Los trastornos de la alimentación:** la bulimia nerviosa o anorexia tienen muchas repercusiones en todo el organismo, incluyendo la cavidad oral. Consulta a tu dentista para buscar soluciones.

**El tabaco:** afecta gravemente a tu salud general, pero también a tu salud oral. Tiñe los dientes, altera las encías y puede provocar cáncer oral, entre otras complicaciones.



MÁS INFORMACIÓN



MÁS INFORMACIÓN



# 27

## ¿Qué hábitos debes evitar?

Por diferentes razones que te explicamos a continuación, estos hábitos no son recomendables para una buena salud oral:

**EL PICOTEO Y LAS CHUCHES.** El azúcar se adhiere a los dientes, favoreciendo el crecimiento bacteriano y la aparición de caries. El 20% de las calorías de los adolescentes proceden de comida basura. Toma frutas y vegetales.

**LOS PIERCINGS ORALES.** Pueden producir infecciones, dañar los dientes y las encías, además de ser un peligro para la salud general.

**USAR LOS DIENTES COMO HERRAMIENTAS.** Masticar hielo, abrir botellas o cortar un hilo con los dientes puede lastimarlos de forma importante. No los uses como si fueran herramientas.



# 28

## ¿Cuáles son las excusas más comunes para no ir al dentista?

### ES MUY CARO

Lo que sale caro es no ir al dentista. Las posibles patologías que tengas, cogidas a tiempo, son fáciles de solucionar y, por lo tanto, te saldrá más económico.

### NO TENGO TIEMPO

Se dedican muchas horas a salir con amigos, jugar a videojuegos y a las redes sociales, por lo que se puede sacar un rato para ir al dentista una vez al año.

### ME VA A DOLER

Gracias a las nuevas tecnologías, la Odontología actual es indolora. ¡Pregunta a los que sí van!



# 29

## ¿Sabías que estos hábitos pueden dañar tus dientes?

- **Mordisquear lápices, hielo...**

Estos hábitos pueden producir una fisura del diente.

- **Un Cepillado incorrecto**

Una técnica inadecuada y cepillado muy pronto después de comer dulces puede producir caries.

- **La práctica de Deportes de contacto**

Puede conllevar fracturas, luxaciones y avulsiones dentales.

- **No cambiar de cepillo de dientes**

- **Cada tres meses**

De no cambiarlo, el cepillado es ineficaz.



MÁS INFORMACIÓN



# 30 ¿Los piercing orales son una moda peligrosa?

● La moda y la estética no pueden comprometer tu salud. Razones para dejar el piercing:

- Dolor, hemorragia, edema
- Infección del piercing
- Retracción gingival
- Gingivitis, periodontitis
- Fractura dentaria
- Desgarros
- Mal aliento
- Salivación excesiva
- Aspiración o ingestión del piercing
- Alteración del habla y masticación



MÁS INFORMACIÓN



# 31 Y si ya llevo piercing, ¿cómo puedo cuidarlo?

- Vigila signos de infección y contacta con tu dentista a la mínima duda.
- Mantén la zona limpia y utiliza colutorio de flúor después de las comidas.
- Ten cuidado con los movimientos del piercing al comer y al hablar.
- Cepíllate dos veces al día, usa seda dental a diario y visita a tu dentista periódicamente para revisar el piercing.
- Cuando hagas deporte, quítate el piercing y utiliza un protector bucal.



32

# Soy deportista, ¿qué debo hacer para cuidar mi boca?

- Los deportistas están más expuestos a tener problemas por varios factores. Su alimentación suele incluir muchos hidratos de carbono, la deshidratación favorece los problemas gingivales y la caries, y los golpes producen traumatismos. El deporte es saludable, pero cuida tu boca.

## LLEVAR UNA DIETA SANA

- No abuses de los hidratos de carbono.
- Evita las bebidas energéticas.
- Hidrátate a menudo.

## REALIZAR UNA BUENA HIGIENE

- Cepíllate los dientes dos veces al día.
- No olvides la limpieza interdental.
- Usa una pasta fluorada.

## PROTEGER Y VIGILAR TUS DIENTES

- Usa un protector bucal cuando practiques deportes de contacto.
- No dejes de acudir a tus revisiones periódicas con el dentista.



# 33

## ¿Puede una mala salud oral afectar a mi rendimiento deportivo?

### CAUSAS

#### Desafíos nutricionales:

- Consumo frecuente de azúcar.
- Bebidas energéticas.

#### Deterioro de respuesta de huésped:

- Deshidratación.
- Entrenamiento intensivo.

#### Otros:

- Malos hábitos de higiene.
- No dar importancia a la boca.

### CONSECUENCIAS DE UNA MALA SALUD ORAL

**A corto plazo:** el dolor y las dificultades para comer y dormir reducen el rendimiento deportivo.

**A largo plazo:** mayor riesgo de pérdida dentaria, de necesidades de tratamiento con afectación funcional y psicológica.



# 34 ¿Son peligrosas las bebidas azucaradas?

- En España se consumen, de media, 45 litros de bebidas refrescantes por persona al año, lo que equivale a 180 latas al año. El consumo de estas bebidas provoca problemas en la salud como obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes y caries. Estas bebidas, además de contener mucho azúcar, suelen ser ácidas. Si las consumes, que sea con moderación.



35

## ¿Es importante la nutrición para mi salud oral?

Comer bien no solamente es importante para tu salud oral, sino que también lo es para tu salud en general. La comida basura solo lleva a enfermedades, sobrepeso y obesidad. Las vitaminas antioxidantes, como la vitamina C, ayudan a proteger las encías de la inflamación e infecciones bacterianas. La fruta fresca y los vegetales crudos, como la manzana, la zanahoria o el apio, ayudan a eliminar la placa de los dientes y refrescan el aliento. El ácido fólico presente en los vegetales de hoja verde ayuda a mantener una buena salud oral y a un adecuado crecimiento celular en todo el cuerpo.



36

## ¿Fumar perjudica también a mi salud oral?

El hábito del tabaco es uno de los peores para la salud en general y para la salud oral en particular. ¡No fumes, no te ates y disfruta de la vida!

Los cigarrillos contienen una gran cantidad de sustancias, todas ellas tóxicas para nuestro organismo. Contienen gases, metales, venenos, alquitrán y demás sustancias que afectan, no solamente a la salud oral, sino a todos nuestros órganos.

- **Nicotina:** Sustancia química que provoca la adicción a los cigarrillos.
- **Metanol:** Conocido como alcohol metílico. Se trata de un disolvente industrial.
- **Monóxido de carbono:** Gas inodoro e insípido muy perjudicial para la salud.
- **Alquitrán:** Se deposita en los pulmones. Es una de las principales causas de cáncer.
- **Filtros:** Fabricados en acetato de celulosa, retienen parte del alquitrán y del humo.
- **Arsénico:** Muy tóxico. Usado como compuesto de veneno para ratas.
- **Azúcar:** Aditivo muy común. Al arder, refuerza el efecto de la nicotina.
- **Amoniaco:** Gas de olor muy característico que aumenta los niveles de nicotina libre.
- **Relleno:** Trozos de tallos y otros desechos de la hoja de tabaco que se añaden al cigarrillo.
- **Cadmio:** Metal pesado tóxico que se emplea en la fabricación de pilas.
- **Papel:** Cuanto más poroso sea, más aire permite pasar durante la combustión del cigarrillo.



MÁS INFORMACIÓN



# 37 | ¿Todos tenemos muelas del juicio?

● Lo más habitual es tener las 4 muelas del juicio: 2 arriba y 2 abajo. Sin embargo, al 25% de la población le falta, al menos, una de esas muelas (no se forma) y el 10% carece totalmente de ellas. Algunos de los problemas que pueden causar son:

## INFECCIÓN

La periocoronaritis (inflamación alrededor de la corona de la muela del juicio) es la complicación más frecuente.

## APIÑAMIENTO

El empuje inadecuado de la muela del juicio al intentar salir puede, en ocasiones, originar que los dientes incisivos sufran un apiñamiento.

## QUISTE

Una muela del juicio retenida puede originar la formación de un quiste. Este puede crecer dentro del hueso mandibular. Se requiere entonces una intervención quirúrgica.

## DAÑO AL DIENTE CONTIGUO

La posición inadecuada de la muela del juicio puede dañar al molar contiguo, produciéndole caries o reabsorbiendo su raíz.

Estos son los signos y síntomas relacionados con un problema de las muelas del juicio. Si es así, consulta a tu dentista.

- **Sensación de calor y empuje**
- **Encía inflamada alrededor de la muela del juicio**
- **Dolor de muela**
- **Dolor de oído y garganta**
- **Sabor extraño en la boca.**



# 38 ¿Es grave la caries?

- La caries es la formación de una cavidad en el diente debido a la desmineralización de los tejidos duros (esmalte y dentina) provocada por la acción de las bacterias orales que transforman los azúcares en ácidos. Puede ir desde una lesión mínima en el esmalte hasta afectar gravemente a la pulpa (el nervio del diente).

## LOS ESTADIOS DE LA CARIAS

De una mínima lesión en el esmalte a una caries profunda que alcanza la pulpa.

## EL IMPACTO DE LA CARIAS

La caries puede provocar determinadas patologías sistémicas. Es el origen de muchas horas de absentismo laboral o escolar y puede, si no se trata a tiempo, suponer unos elevados costes de tratamiento por la complejidad del mismo.

### ● **Enfermedad:**

La caries guarda relación con múltiples enfermedades, entre ellas la diabetes.

### ● **Absentismo escolar y laboral:**

La mala salud oral, con la presencia de caries activas, muchas veces es el origen del absentismo laboral y escolar.

### ● **Coste familiar:**

Dejar las caries sin tratar supone que se agrave la patología y se encarezcan los costes del tratamiento.

# 39 ¿Qué es la halitosis y cómo se evita?

- La halitosis o mal aliento es muy frecuente, pero se puede evitar. La mayoría de las veces tiene su origen en la salud oral, pero también puede tener otras causas: problemas respiratorios, digestivos, el estrés o el consumo de determinados alimentos. Determinadas bacterias orales (llamadas anaerobias) descomponen las proteínas de la dieta y de la saliva, transformándolas en unos compuestos volátiles sulfurados que son los responsables del mal olor. Para evitar la halitosis sigue estos consejos:
- **Cepillate dos veces al día** sin olvidar limpiar la lengua. Contiene millones de bacterias responsables del mal aliento.
- **Mastica chicle sin azúcar para aumentar la producción de saliva.** Aunque pueda sorprenderte, la saliva es el mejor aliado contra el mal aliento. Por eso, al despertar con la boca seca, tenemos halitosis.
- **Evita algunos alimentos como la cebolla, el ajo o las especias** (curry), así como algunos tipos de quesos, pescados y bebidas ácidas como el café, pueden empeorar el mal aliento. El tabaco es una causa de halitosis.
- **Bebe agua:** ayuda a la limpieza y a la eliminación de las bacterias responsables del mal aliento. Estudios muestran que el té verde es un gran aliado.
- **Usa enjuagues antibacterianos:** ayudan a combatir los gérmenes y mejorar el mal aliento. Deben ser prescritos por el dentista.
- **Visita a tu dentista:** en el 80% de los casos, la halitosis se debe a gérmenes orales, caries y enfermedades periodontales. Una visita a tu dentista evita estos problemas.



MÁS INFORMACIÓN



# 40 ¿Por qué se me tiñen los dientes?

- Las manchas en los dientes se conocen con el nombre de tinciones dentarias y pueden tener mayor o menor intensidad. Se deben a muchas causas, incluyendo determinadas bacterias, medicamentos y traumatismos. Las tinciones de los dientes se clasifican en extrínsecas (aquellas que se producen sobre la superficie externa de los dientes) o intrínsecas (se originan en la propia estructura interna del diente durante la formación de este).

## TIPOS DE TINCIONES POR COLOR

La coloración de las tinciones dentarias puede ser muy variada. Las más comunes son las que se muestran en la ilustración:



MÁS INFORMACIÓN



# Preguntas

- 41- ¿Prevenir enfermedades bucodentales también previene otras patologías?
- 42- ¿La salud bucodental está relacionada con la diabetes?
- 43- ¿Puede afectar mi salud oral a mi corazón?
- 44- ¿La depresión puede afectar a la salud oral?
- 45- ¿Qué es el ciclo del descuido dental?
- 46- ¿Por qué tantas personas no van al dentista?
- 47- ¿Qué se puede hacer si se tiene miedo a ir al dentista?
- 48- ¿Cómo se trata la caries?
- 49- ¿Cómo combatir la sensibilidad dental?
- 50- ¿Qué tipos de halitosis hay y cómo evitarla?
- 51- ¿Qué son las aftas bucales?
- 52- ¿Qué es la articulación temporomandibular?
- 53- ¿Qué es el bruxismo?
- 54- ¿En qué debo fijarme para elegir mi cepillo manual?
- 55- ¿Cómo elegir un cepillo eléctrico?
- 56- Cepillo manual o eléctrico, ¿cuál elegir?
- 57- ¿Cuándo debo cambiar el cepillo?
- 58- ¿Debo limpiarme entre los dientes?
- 59- ¿Qué pasta dentífrica debo usar?
- 60- ¿Qué tipos de pastas dentífricas hay?
- 61- ¿Debo utilizar un enjuague o colutorio?
- 62- ¿Qué son los irrigadores bucales?
- 63- El blanqueamiento dental, ¿en casa o en la clínica?
- 64- ¿Qué es la Odontología estética?
- 65- ¿Qué son las carillas estéticas?
- 66- ¿Qué es la endodoncia?
- 67- ¿Qué son los implantes dentales?
- 68- ¿Los adultos pueden realizarse ortodoncia?
- 69- ¿Qué hay que saber sobre la anestesia en Odontología?
- 70- ¿Qué es la sedación dental?
- 71- ¿Para qué se usa la radiología en Odontología?



CONTENIDOS

41

## ¿Prevenir enfermedades bucodentales también previene otras patologías?

Numerosos estudios muestran que una mala salud bucodental predispone a algunas patologías sistémicas como la diabetes, la patología cardiaca o algunas complicaciones el embarazo, entre otras. Investigaciones demuestran que aquellos que padecen enfermedad periodontal tienen el doble de probabilidad de sufrir enfermedades cardíacas.

Las visitas periódicas al dentista pueden descubrir estas y otras patologías importantes como el cáncer oral.



## 42 ¿La salud bucodental está relacionada con la diabetes?

- Se ha comprobado que aquellos diabéticos que presentan enfermedad periodontal tienen más dificultad para controlar sus niveles de glucemia. Del mismo modo, el ser diabético predispone a la enfermedad periodontal.
- Los diabéticos son 3 veces más susceptibles a la enfermedad periodontal debido a un peor control de la glucemia.
- El empeoramiento de la enfermedad periodontal hace más difícil controlar la diabetes pudiendo aparecer complicaciones.
- La enfermedad periodontal empeora el control de la glucemia incrementando la resistencia a la insulina.
- Los altos niveles de glucosa hacen más difícil el control de las infecciones y empeoran la enfermedad periodontal.

 MÁS INFORMACIÓN



# 43 ¿Puede afectar mi salud oral a mi corazón?

- Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de mortalidad en España y una mala salud oral aumenta las probabilidades de tener problemas cardiacos.

Las bacterias orales afectan a las paredes de los vasos sanguíneos, provocando una respuesta inflamatoria del organismo. Se liberan sustancias llamadas mediadores inflamatorios, los cuales pueden dañar la pared de las arterias, facilitando la formación de placa (ateromas) que tapona las arterias y lleva a una patología cardiovascular (infarto de miocardio).

 [MÁS INFORMACIÓN](#)



# 44 ¿La depresión puede afectar a la salud oral?

El paciente con depresión está sometido a una serie de factores de riesgo que aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades bucodentales, como las caries y la patología periodontal. Los factores de riesgo en pacientes deprimidos son:

- **Descuido de la higiene**

En estos pacientes puede ser común descuidar el correcto cepillado, lo que favorece el acúmulo de la placa bacteriana y la aparición de caries y patología periodontal.

- **Consumo de medicamentos**

La mayoría de los antidepresivos recetados a estos pacientes producen una disminución de la saliva y sensación de boca seca.

- **Dieta inadecuada**

Las personas con depresión suelen seguir una dieta a base de productos precocinados y envasados, así como la ingesta de bebidas carbonatadas que provocan caries, además de sobrepeso.

- **Abandono del cuidado dental**

Dejar de acudir al dentista, precisamente en estos momentos, incrementa la patología bucodental y la necesidad de distintos tratamientos.

 MÁS INFORMACIÓN

  
CONTENIDOS

# 45 ¿Qué es el ciclo del descuido dental?

- El ciclo del descuido dental supone dejar pasar patologías que se van agravando con el tiempo, lo que hará que los tratamientos sean más costosos. Con unas adecuadas revisiones, los tratamientos a realizar serán sencillos y menos costosos.

 MÁS INFORMACIÓN



# 46/ ¿Por qué tantas personas no van al dentista?

De manera global, solo el 50% de la población en España acude al dentista, al menos, 1 vez al año, muy por debajo de la media europea. Estas son algunas de las causas esgrimidas para no ir al dentista:

● **Me va a doler**

Tienes muchas más probabilidades de evitar el dolor si vas regularmente al dentista.

● **No tengo nada**

Aunque no te duela nada, muchas enfermedades bucodentales, al principio, pasan desapercibidas y solo el dentista puede diagnosticarlas.

● **Es muy caro**

Lo que realmente sale caro no es ir al dentista, sino descuidarse la boca. Se acumulará más patología y los tratamientos serán más complejos.

● **No tengo tiempo**

Es preferible invertir 30 minutos una vez al año visitando a tu dentista que acumular patología y tener que perder mucho más tiempo.

● **Mala experiencia**

El haber tenido una mala experiencia no significa que todas vayan a ser iguales.

Coméntale a tu dentista qué te pasó para evitarlo.

 MÁS INFORMACIÓN

  
CONTENIDOS

# 47 ¿Qué se puede hacer si se tiene miedo a ir al dentista?

- La ansiedad frente al dentista es frecuente. Muchas veces se debe a experiencias previas que no han sido satisfactorias, pero no siempre es así: la mayoría de los pacientes desconocen el origen de su miedo al dentista. Estos consejos sencillos pueden ayudar a superarlo:
  - **Háblalo con tu dentista.** Tu dentista te dará consejos para superar y minimizar la odontofobia.
  - **Visita la clínica antes.** Es conveniente familiarizarse con el ambiente y con el personal de la clínica antes de tu cita. Aprovecha para comentar que esta situación te produce ansiedad, para que lo tengan en cuenta.
  - **Elige la cita a primera hora.** La primera hora de la mañana suele ser la más apropiada porque estarás mucho más descansado y relajado. Además, no esperarás y tendrás menos tiempo para preocuparte por tu cita.
  - **No llegues antes de tiempo.** La espera produce siempre ansiedad y, además, te puedes poner más nervioso con los sonidos y olores.
  - **Haz una toma de contacto suave.** Conviene que la primera cita no sea para tratamientos complejos. Lo ideal es que, en esta primera cita, se realice una limpieza, un diagnóstico, radiografías... Así irás ganando confianza.
  - **Pacta una señal con la mano para parar si es necesario.** La ansiedad se reduce si sabes de antemano que, en caso necesario, el dentista va a parar para que descanses. Pacta una señal (levantar la mano o un dedo, por ejemplo).
  - **Escucha música con cascos.** Para muchos pacientes, escuchar música es un buen método de relajación. Además de ayudarte a desconectar, evitará que escuches sonidos que pueden ponerte nervioso.
  - **En caso de sufrir una fobia grave, plantea posibilidad de que te apliquen sedación.** En casos extremos, pregunta a tu dentista acerca de las posibilidades de usar métodos de sedación, bien farmacológica o a través de inhalación de óxido nitroso.



MÁS INFORMACIÓN



CONTENIDOS

# 48 ¿Cómo se trata la caries?

- Cuando un diente presenta caries, el dentista, dependiendo del tipo de lesión y de su extensión, procederá a retirar la parte dañada y a realizar el tratamiento más adecuado en cada caso.

## Diagnóstico

El diente presenta una cavidad que ha destruido parte de su estructura debido a una caries.

## Anestesia

Se procede a anestesiar el diente que se va a tratar.

## Eliminación de la caries

Tras la anestesia de la zona, el tejido dañado es retirado mediante instrumental rotatorio refrigerado por agua para no dañar la pulpa del diente.

## Colocación del material

A continuación, se va rellenando la cavidad con material de restauración, el cual va condensándose poco a poco.

## Acabado, pulido y comprobación

Mediante los instrumentos se va dando forma a la restauración. Se finaliza puliéndola y comprobando la oclusión del paciente.

## OTRAS OPCIONES DE TRATAMIENTO

En algunos casos, el dentista tiene que recurrir a otras opciones para el tratamiento como son el inlay, el onlay o la corona.



# 49

## ¿Cómo combatir la sensibilidad dental?

- La sensibilidad dental (dolor a cambios térmicos o a ácidos) aparece como consecuencia de la exposición de la dentina al medio bucal. Para combatirla:
  - Usa un cepillo suave para evitar abrasiones del esmalte y que empeore la sensibilidad dental.
  - Utiliza una pasta que contenga agente desensibilizante o propiedades de remineralización.
  - No ejerzas demasiada presión en el cepillo.
  - Limita los alimentos y bebidas ácidas, los zumos, el café y el vino.
  - Deja transcurrir 30 minutos para cepillarte tras tomar alimentos ácidos o dulces.

### CONSULTA A TU DENTISTA

Te ofrecerá varias opciones para mejorar tu sensibilidad dental.

 MÁS INFORMACIÓN



# 50/ ¿Qué tipos de halitosis hay y cómo evitarla?

La halitosis o mal aliento es muy frecuente, pero se puede evitar. Existen 4 tipos:

- **Halitosis fisiológica:** No hay patología. Es más intensa por la mañana debido a la reducción de saliva durante el sueño.
- **Halitosis patológica oral:** Se produce debido a patologías dentales o periodontales. Existe acumulación de placa bacteriana.
- **Halitosis patológica no oral:** Se produce por patologías respiratorias, digestivas, ansiedad y el consumo de determinados alimentos.
- **Falsa halitosis:** No hay mal aliento, pero el paciente cree que sí lo tiene.

El mal aliento puede originar problemas de relación con los demás y, en algunos casos, causar incluso ansiedad. Existen multitud de gomas de mascar, pastillas de menta, sprays, enjuagues bucales y otros productos diseñados para combatir el mal aliento. Sin embargo, estos productos solo son medidas temporales porque no combaten la causa del problema. Consulta con el dentista tu problema para encontrar soluciones a largo plazo.



MÁS INFORMACIÓN



# 51 ¿Qué son las aftas bucales?

- Las aftas bucales son úlceras que se producen en la mucosa de la boca. Son de tamaño pequeño (unos 5 milímetros), su color suele ser blanquecino y aparecen rodeadas por un área roja. Habitualmente son dolorosas.

## ¿A QUÉ SE DEBEN?

Si bien aún no se conoce bien el motivo exacto que provoca las aftas, sí se sabe que determinados factores favorecen su aparición:

- **Tensión premenstrual.** Como consecuencia de los cambios hormonales producidos por la menstruación.
- **Estrés.** Disminuye la inmunidad y reseca la boca.
- **Medicamentos o tratamientos.** Como la quimioterapia, por ejemplo.
- **Problemas dentarios.** Cualquier proceso dentario que afecte a la mucosa puede desencadenar un afta.
- **Deficiencia nutricional.** Sobre todo, la deficiencia de hierro, ácido fólico y vitamina B12.
- **Alimentos ácidos.** Porque disminuyen la protección de las mucosas.
- **Alteraciones inmunitarias.** En algunas alteraciones el organismo, al combatir las bacterias, origina daños en la mucosa.



MÁS INFORMACIÓN



# 52 ¿Qué es la articulación temporomandibular?

● En realidad de trata de dos articulaciones (derecha e izquierda) constituidas por los cóndilos de la mandíbula y el hueso temporal del cráneo. Puede originar varios desórdenes.

**OÍDOS:** Silbidos, pitidos, vértigo, mareo.

**OJOS:** Enrojecimiento, sensibilidad a la luz.

**MANDÍBULA:** Chasquido, dolor, ruido.

**CUELLO:** Dolor cervical

**GARGANTA:** Dificultad al tragar, laringitis.

**DIENTES:** Bruxismo, desgaste dental.

**BOCA:** Limitación para abrir, desviación bucal.

**CABEZA:** Dolor en la frente, sien, punzadas.

## ALGUNOS CONSEJOS PARA ALIVIAR EL DOLOR

- **Usa una bolsa de hielo.**
- **Toma alimentos blandos.**
- **Toma analgésicos si los prescriben.**
- **Usa una férula nocturna.**

 MÁS INFORMACIÓN

  
CONTENIDOS

# 53

## ¿Qué es el bruxismo?

- El bruxismo es el término médico para designar el rechinamiento dental. Puede tener varias causas: estrés, problemas de oclusión dental o problemas de la articulación temporomandibular, entre otras, que solo el dentista puede diagnosticar.

### LOS SÍNTOMAS

- Dolor a la palpación de los músculos de la articulación temporomandibular.
- Cefalea de tipo tensional.
- Ronquidos o apnea.
- Molestias al masticar.
- Desgaste excesivo de los dientes.
- Indentaciones en el borde lateral de la lengua.



MÁS INFORMACIÓN



# 54 ¿En qué debo fijarme para elegir mi cepillo manual?

- En el mercado existen multitud de cepillos de dientes. Es importante elegir uno de calidad, con un cabezal que llegue a todos los sitios, con cerdas redondeadas y de dureza media para evitar las abrasiones dentarias.
- Se recomienda un cepillo blando o medio para evitar las abrasiones dentales
- Escoge un cepillo con cerdas redondeadas y colocadas uniformemente
- La cabeza debe tener un tamaño adecuado para llegar a todos los rincones de la boca. Suelen ser de 2,5-3 cm para adultos y de 1,5-2 cm para niños



55

## ¿Cómo elegir un cepillo eléctrico?

Algunos cepillos eléctricos han mostrado tener mejor eficacia que los manuales.

Elegir el apropiado es importante. Consulta a tu dentista.

**EFICACIA:** Oscilante. Rotatorio.

**COSTE:** Ajustado a la calidad del producto.

**CERDAS:** Blandas.

**CONTROL DEL TIEMPO:** Control del tiempo del cepillado. Control de calidad del cepillado.

**SEGURIDAD:** Control de la presión ejercida. Certificado UE.

**FUENTE DE ENERGÍA Y CARGA:** Bajo voltaje. Carga lenta.

**OPINIONES DE EXPERTOS:** Opinión de tu dentista. Consumidores. Evidencia científica.

**MANGO:** Ligero y fácil de agarrar.



# 56 Cepillo manual o eléctrico, ¿cuál elegir?

La elección de uno u otro depende de varios factores. Aquí te exponemos las ventajas de cada uno de ellos.

## ELÉCTRICO

- Motiva mejor.
- Menos sensible a la técnica.
- Permite control de tiempo y presión.
- Más divertido para niños.
- Previene mejor de la abrasión.
- Reduce más la placa y la gingivitis.

## MANUAL

- Eficaz si tienes buena técnica.
- Más económico que el eléctrico.
- Permite buen control de la placa y gingivitis.
- Despues de una cirugía oral es preferible cepillo manual.
- Mejor en pacientes con tratamiento de ortodoncia.



MÁS INFORMACIÓN



57

## ¿Cuándo debo cambiar el cepillo?

El cepillo de dientes manual o el cabezal del eléctrico deben cambiarse cada 3-4 meses. Pero hay otras circunstancias que debes conocer:

- Tira tu cepillo cuando las cerdas estén deterioradas.
- Tira tu cepillo después de haber estado enfermo.
- Tira el cepillo si ha sido compartido.



58

## ¿Debo limpiarme entre los dientes?

- Ni el cepillo manual, ni el eléctrico, son capaces de alcanzar las bacterias que se acumulan entre un diente y otro. Por lo tanto, es un método complementario a nuestro cepillado habitual y se recomienda realizarlo, al menos, una vez al día, preferentemente después del último cepillado, antes de dormir.
- En condiciones ideales, cada uno de nosotros debería usar unos 110 metros de seda al año.
- No realizar la higiene interdental supone dejar el 35% de las superficies sin limpiar, lo que incrementa el riesgo cardiovascular.
- La placa removida por la seda o el cepillo interdental contiene más de 300 especies bacterianas.
- Realizar la higiene interdental antes de dormir o entre las comidas es lo ideal.
- Realizar la higiene interdental reduce el riesgo de caries, de enfermedad periodontal e, incluso, el mal aliento.

### % ELIMINACIÓN PLACA DENTAL

- 73% seda dental
- 93% Cepillo interdental

Los estudios muestran que los cepillos interdentales eliminan mayor cantidad de placa bacteriana que la seda dental. Se recomienda usarlos siempre que exista suficiente espacio entre los dientes.



MÁS INFORMACIÓN



59

## ¿Qué pasta dentífrica debo usar?

Si bien existen muchos tipos de pastas dentífricas, la mayoría están indicadas solo para algunas personas y en momentos puntuales. De manera habitual, la pasta a utilizar es la fluorada.

### ¿CÓMO ACTÚA EL FLÚOR?

El flúor contenido en la pasta dentífrica es captado por el diente. De esta forma permite dos acciones: dificulta que el esmalte pierda minerales y, por otra parte, facilita que el diente vuelva a captar minerales. Asimismo, el flúor en la saliva combate las numerosas bacterias productoras de la caries, interfiriendo con el metabolismo bacteriano. Se sabe que el flúor de las pastas dentales llega a prevenir hasta el 40% de las lesiones de caries.

### ¿CUÁNTA PASTA DEBO USAR?

Adultos: 1.350 ppm, 1 cm de pasta, tamaño de un garbanzo.



MÁS INFORMACIÓN



# 60X ¿Qué tipos de pastas dentífricas hay?

El mercado actual de las pastas dentales incluye diversos ingredientes para combatir el mal aliento, el sarro, la gingivitis, la sensibilidad dentaria o para blanquear el tono de color de los dientes. Deben ser recomendadas por tu dentista antes de usarlas.

**ANTI SARRO:** Estas pastas llevan compuestos que previenen la formación del sarro. Son útiles para los periodos entre dos limpiezas profesionales.

**ANTI GINGIVITIS:** Gracias a los antisépticos que llevan, reducen la placa y la gingivitis.

**BLANQUEANTE:** No son tan eficaces como el blanqueamiento profesional. Realmente, tienen muy poco efecto blanqueante a las dosis autorizadas.

**ANTI SENSIBILIDAD:** Taponan y bloquean las terminales nerviosas responsables de la sensibilidad dental.

**FLUORADA:** Previenen la caries fortaleciendo el esmalte del diente. Todo cepillado debe hacerse siempre con pasta fluorada.



# 61 ¿Debo utilizar un enjuague o colutorio?

Los enjuagues bucales, técnicamente llamados colutorios, son una herramienta complementaria, pero no esencial, de la higiene bucodental. Nunca sustituyen al cepillado ni a la higiene interdental. Tienen muchos beneficios, pero deben ser utilizados bajo prescripción del dentista. Las ventajas de usarlos son:

- Refrescan el aliento temporalmente, algunos ayudan a combatir las bacterias y a mejorar el mal aliento.
- Ayudan a prevenir la formación de placa en encías y en espacios interdentarios.
- Son un complemento al cepillado y a la higiene interdental.
- Algunos llevan flúor y ayudan a combatir la caries.
- Ayudan a la prevención de la gingivitis.

 MÁS INFORMACIÓN



# 62 **¿Qué son los irrigadores bucales?**

- Un irrigador bucal es una pequeña herramienta que, gracias a una bomba y a través de una boquilla, expulsa un chorro de agua a una determinada presión (que suele ser regulable) para que lo dirijas hacia los dientes con el objetivo de eliminar la suciedad a la que el cepillo dental no puede acceder.

## ¿PARA QUIEN ESTÁ RECOMENDADO?

- Personas con ortodoncia.
- Personas con implantes.
- En casos de periodontitis.
- Personas con problemas físicos o psíquicos para realizar correctamente su higiene bucodental.

 MÁS INFORMACIÓN



# 63 El blanqueamiento dental, ¿en casa o en la clínica?

- Las diferentes técnicas de blanqueamiento disponibles pretenden corregir la tonalidad de los dientes. Es un procedimiento que debe ser supervisado por un dentista

## ¿CÓMO SE REALIZA EN LA CLÍNICA?

- Se realiza una férula a medida para colocar en ella el producto blanqueador.
- Se activa el producto con una luz halógena.
- Se realizan varias sesiones para conseguir un tono de color más adecuado.

## LAS OPCIONES DE TRATAMIENTO

### Blanqueamiento domiciliario

- Existen muchos productos blanqueadores, normalmente en forma de pastas o enjuagues de venta libre, puesto que son considerados productos cosméticos.
- Requieren de varios meses de utilización y solo consiguen cambiar en un grado o dos el tono de los dientes.
- Su concentración de peróxido de hidrógeno no puede sobrepasar el 0,1% y su eficacia es muy limitada.

### Blanqueamiento profesional

- El blanqueamiento profesional, en la mayoría de las ocasiones, consigue resultados rápidos y muy evidentes.
- El dentista está autorizado a usar concentraciones de hasta el 6% de peróxido de hidrógeno para blanquear los dientes.
- En muy poco tiempo se consigue cambiar hasta en 8 grados el tono de los dientes.

### Blanqueamiento supervisado en casa

- El dentista encarga una férula transparente en la que se coloca el gel blanqueador.
- Junto a la férula, el dentista suministrará el producto y las indicaciones de uso.
- Con un uso adecuado se consiguen buenos resultados en, aproximadamente, un par de semanas..

 MÁS INFORMACIÓN

 CONTENIDOS

# 64 ¿Qué es la Odontología estética?

- Se ocupa de devolver, no solamente la estética, sino también la salud a los dientes y a las encías para, de esta forma, permitir al paciente volver a sonreír de forma saludable.



MÁS INFORMACIÓN



# 65/ ¿Qué son las carillas estéticas?

- Son una fina capa de porcelana que se adhiere a la cara visible del diente para mejorar su estética.

## ¿CUÁNTO DURAN?

Los resultados varían en función del paciente. De media duran de 5 a 12 años y en algunos casos, 20 años.

## PROS Y CONTRAS

**Pros:** son muy estéticas y totalmente comparables al diente natural. Requieren mínima eliminación del tejido dentario.

**Contras:** son muy sensibles a la técnica. No siempre es posible indicarlas.

## SU MANTENIMIENTO

Cepillado, al menos, 2 veces al día, higiene interdental y visitas periódicas al dentista para revisión.

## ¿CÓMO SE COLOCAN?

La carilla de porcelana se cementa al diente resultando una unión totalmente imperceptible.

Son ideales para dientes fracturados, diastema leve entre los incisivos y dientes teñidos que no responden a las técnicas de blanqueamiento.



# 66 ¿Qué es la endodoncia?

- Por motivo de una caries o de un traumatismo, la pulpa del diente (nervio) se puede afectar de manera irreversible siendo necesario realizar un tratamiento denominado endodoncia que consiste en retirar el tejido dañado (la pulpa) y sustituirlo por un material.

 MÁS INFORMACIÓN



67

## ¿Qué son los implantes dentales?

- El implante es una estructura artificial que se coloca en el maxilar superior o en la mandíbula para sustituir la raíz del diente perdido.



MÁS INFORMACIÓN



MÁS INFORMACIÓN



## 68

## ¿Los adultos pueden realizarse ortodoncia?

Los adultos pueden beneficiarse de un tratamiento de ortodoncia, al igual que los niños y adolescentes. Cada vez más, la ortodoncia en adultos va ganando terreno. Corregir las maloclusiones no tiene edad. No se trata de una cuestión exclusivamente estética, sino de salud. Existen diferentes tipos de ortodoncia para adultos:

- **Brackets cerámicos**

Se trata de unos brackets realizados en material cerámico. Pueden ser totalmente transparentes. Funcionan de la misma manera que los brackets tradicionales y se obtienen los mismos resultados.

- **Brackets linguales**

Los brackets se colocan en las caras internas de los dientes, por lo que no son visibles. La técnica es más compleja y no siempre puede realizarse.

- **Alineadores invisibles**

Consiste en una secuencia de alineadores transparentes extraíbles que son prácticamente invisibles.

- **Brackets metálicos**

Los brackets metálicos actuales son más pequeños y cómodos que los de antes.



69

## ¿Qué hay que saber sobre la anestesia en Odontología?

La mayoría de los procedimientos dentales requieren de anestesia para el confort del paciente. En la inmensa mayoría de los casos, el dentista recurre a la denominada anestesia local. Existen dos tipos de anestesia que usa el dentista:

- **Anestesia periapical**

Utilizada sobre todo en la arcada superior. Solo duerme el diente sobre el que va a trabajar.

- **Anestesia troncular**

Actúa sobre el tronco nervioso (nervio dentario inferior). Utilizada sobre todo en la arcada inferior: adormece todo un cuadrante, incluyendo la lengua y las mejillas. Los efectos duran en torno a tres horas.

### CONSEJOS DESPUÉS DE LA ANESTESIA DENTAL

Después de haber recibido un tratamiento con anestesia dental, ten en cuenta que las partes blandas de la boca (mucosas, labios y lengua) también estarán adormecidas. Es muy importante no masticar nada hasta que pase el efecto porque son frecuentes las autolesiones por mordedura. En los niños hay que estar especialmente vigilantes y evitar que se mordisqueen los labios o la lengua para que no se produzcan heridas. En la mayoría de los tratamientos se recomienda no fumar ni tomar bebidas alcohólicas en, al menos, las 12 horas posteriores a la intervención. También se aconseja no realizar deporte hasta que transcurran 24 horas.

 MÁS INFORMACIÓN

  
CONTENIDOS

70

# ¿Qué es la sedación dental?

● Determinados procedimientos dentales no pueden resolverse mediante la anestesia local tradicional. Ya sea por la complejidad y duración del tratamiento, por la edad del paciente (menores con problemas de comportamiento) o por la condición clínica del paciente (parálisis cerebral u otra condición invalidante). En ocasiones, hay que recurrir a otras técnicas. Estas son las más frecuentes:

## SEDACIÓN CON ÓXIDO NITROSO

El óxido nitroso (también llamado gas de la risa) se administra mediante mascarilla. Elimina el dolor y la ansiedad, y permite realizar muchos tratamientos dentales. No duerme al paciente, pudiendo colaborar, aunque no siente dolor ni recordará la intervención. La recuperación es inmediata al cesar el gas y oxigenar al paciente.

## SEDACIÓN INTRAVENOSA

A través de una vía intravenosa se introduce medicación sedante (moderada o profunda). Produce sueño variable dependiendo de la dosis utilizada.

## ANESTESIA GENERAL

El paciente está profundamente dormido. Requiere de intubación para mantener la respiración, de un equipo especializado en anestesia y de un periodo de reanimación bajo control.



MÁS INFORMACIÓN



CONTENIDOS

# 71 ¿Para qué se usa la radiología en Odontología?

- El dentista, en numerosas ocasiones, además de proceder a una rigurosa exploración clínica con espejo y sonda, va a necesitar de una información complementaria que solo le puede proporcionar la radiología.

## ¿CÓMO SE HACE?

Se coloca un delantal protector de plomo cubriendo el torso y el abdomen. Después se coloca una pequeña placa radiográfica o un sensor en la boca para obtener la imagen. Debido a su fácil uso y a su menor radiación, la radiología digital está progresivamente desplazando a la analógica. Permite visualizar directamente la imagen en una pantalla.

- **Tiempo:** La radiografía solo requiere de unos minutos.
- **Frecuencia:** La radiografía debe repetirse a intervalos variables dependiendo del riesgo.
- **Confort:** No produce molestias ni tiene efectos secundarios. Si estás embarazada, informa al dentista.
- **Radiación:** La exposición es de solo 2-3 MREM, incluso menor con la digital.



MÁS INFORMACIÓN



# Preguntas

- 72- ¿Cómo cambia la salud oral en los mayores?
- 73- ¿Qué es el síndrome de boca seca?
- 74- ¿A qué se debe la boca seca?
- 75- ¿Qué es la enfermedad periodontal?
- 76- ¿Aumenta la enfermedad periodontal con la edad?
- 77- ¿Es verdad que la enfermedad periodontal se asocia con otras enfermedades?
- 78- ¿Qué relación tiene la salud bucodental con el corazón?
- 79- ¿El cáncer oral se puede prevenir?
- 80- ¿Cuáles son los principales factores de riesgo del cáncer oral?
- 81- ¿Fumar perjudica mi salud oral?
- 82- ¿Cuáles son los principales problemas en labios y lengua en el mayor?
- 83- ¿Es importante mantener siempre la prótesis sin desperfectos?
- 84- ¿Qué problemas causa la pérdida de dientes en el mayor?
- 85- ¿Cómo debo cuidar mi cepillo dental?
- 86- ¿Cómo tengo que cepillarme los dientes?
- 87- A mi edad, ¿tengo que limpiarme también entre los dientes?
- 88- ¿La lengua también se limpia?
- 89- ¿Si llevo protesis también debo cepillarme la boca?
- 90- ¿Cómo tengo que limpiar mi prótesis?
- 91- ¿Debo usar enjuagues, geles o espray?
- 92- ¿Cómo puedo hacer para controlar la caries?
- 93- ¿Qué puedo hacer si tengo el síndrome de boca seca?
- 94- ¿Qué puedo hacer si tengo hongos en la boca?
- 95- ¿Cada cuánto tiempo tengo que ir a visitar al dentista?
- 96- ¿Cómo elegir un dentista?
- 97- ¿Es importante comer sano para mi salud oral?
- 98- ¿Qué debo hacer después de una extracción?
- 99- A mi edad, ¿me pongo un puente fijo o un implante?
- 100- ¿Cómo puedo reponer mis dientes perdidos?



72

## ¿Cómo cambia la salud oral en los mayores?

● Son muchas las razones que influyen en la salud oral del adulto mayor. Además del paso del tiempo, algunos medicamentos que se toman por motivos médicos, pueden reducir la producción de saliva. Una buena salud bucodental es muy importante también para evitar complicaciones en la salud general. La higiene oral es imprescindible en cualquier etapa de la vida. Visitar al dentista con frecuencia ayudará a prevenir y mejorar la salud bucodental y a conservar los dientes y las encías siempre en buen estado. La salud de todo el cuerpo empieza en la boca.

 MÁS INFORMACIÓN



CONTENIDOS

73

# ¿Qué es el síndrome de boca seca?

- Se trata de un desorden complejo que causa dolor y sensación de quemazón en la boca. Se produce una disminución en la producción de saliva y los pacientes refieren tener siempre la boca seca.

## ¿QUÉ EFECTOS PRODUCE?

- Los dientes no pueden luchar contra la caries.
- La boca es más vulnerable a bacterias anaerobias y al mal aliento.
- Dificultad para tragar los alimentos.
- Más susceptibles a enfermedades periodontales y pérdidas dentarias.



MÁS INFORMACIÓN



CONTENIDOS

74

## ¿A qué se debe la boca seca?

- La función disminuida de las glándulas salivales está comúnmente asociada con el envejecimiento. La presencia de saliva protege la cavidad bucal. El Síndrome de boca seca puede deberse a múltiples causas. Estas son las más frecuentes:
  - **Consumo de alcohol:** todo tipo de alcohol produce sequedad de las mucosas orales.
  - **Consumo de tabaco:** la nicotina y otras sustancias del tabaco resecan la boca.
  - **Consumo de medicamentos:** antihistamínicos, antidepresivos y medicamentos para tratar la hipertensión arterial.
  - **Enfermedades:** como la diabetes, Parkinson o depresión.
  - **Problemas al dormir:** por ejemplo, dormir con la boca abierta.



MÁS INFORMACIÓN



# 75 ¿Qué es la enfermedad periodontal?

La enfermedad periodontal (o de las encías) es una infección de los tejidos que rodean y soportan los dientes. Es una de las principales causas de pérdida dental en los adultos mayores. Como habitualmente es indolora, puede que el afectado no sepa que la padece.

## LOS ESTADIOS DE LA ENFERMEDAD PERIODONTAL

- **Salud gingival:** Encía de color rosa, pegada al diente, no sangra al cepillarse y no contiene sarro.
- **Gingivitis:** Crecimiento del cálculo en el diente e inflamación de la encía (roja). Sangra al cepillado.
- **Periodontitis:** La inflamación hace que la encía se separe del diente formando una bolsa. Pérdida moderada de hueso.
- **Periodontitis avanzada:** Pérdida severa de hueso y bolsa muy profunda. El diente suele tener movilidad y está en peligro de perderse.



MÁS INFORMACIÓN



# 76 | ¿Aumenta la enfermedad periodontal con la edad?

- Conforme pasan los años, aumenta el riesgo de padecer de enfermedad periodontal (piorrea). Por eso es importante visitar al dentista anualmente.

## SÍGNOS DE ALARMA DE ENFERMEDAD GINGIVAL

- Sangrado de encías durante el cepillado.
- Encías retraídas del diente, se observa parte de la raíz.
- Movilidad en los dientes.
- Cambios en la forma de ocluir los dientes o desajuste de la prótesis.

## PROTEGE TU SALUD

Cepilla tus dientes dos veces al día con flúor, vigila tu boca, prevén el cáncer oral y visita a tu dentista periódicamente.



77

## ¿Es verdad que la enfermedad periodontal se asocia con otras enfermedades?

En efecto, se ha comprobado que aquellos que tienen enfermedad periodontal ven aumentado su riesgo de sufrir enfermedad cardiaca, respiratoria, Alzheimer y diabetes, entre otras. Existe asociación entre las enfermedades orales y un aumento del riesgo de otras enfermedades.



MÁS INFORMACIÓN



# 78 | ¿Qué relación tiene la salud bucodental con el corazón?

- La inflamación crónica que provoca la enfermedad periodontal (piorrea) facilita que puedan aparecer otras patologías, como las cardiovasculares.

 MÁS INFORMACIÓN



79

## ¿El cáncer oral se puede prevenir?

El cáncer oral se sitúa entre los 10 cánceres más comunes, pero reduciendo el consumo de tabaco y alcohol se puede prevenir. Conociendo los principales signos y acudiendo inmediatamente al dentista, las tasas de supervivencia por una detección precoz pueden mejorarse mucho. Estos son los 3 principales signos de alarma:

- Úlcera de más de 2 semanas que no cura
- Mancha blanca o roja en la boca
- Dolor o molestia persistente al traguar



MÁS INFORMACIÓN



## 80

## ¿Cuáles son los principales factores de riesgo del cáncer oral?

● El principal factor de riesgo es el hábito tabáquico seguido del consumo no moderado de alcohol. El sol, tomado sin protección, se relaciona con el cáncer de labio. Una dieta rica en frutas y verduras protege del cáncer oral.

**Fumar:** el tabaco es uno de los principales factores de riesgo de varios cánceres, entre ellos, el cáncer oral.

**Beber alcohol:** el consumo excesivo de alcohol (más de 2 bebidas al día) es un factor de riesgo.

**Dieta inadecuada:** la dieta sana, mediterránea, con abundante consumo de frutas, verduras y legumbres, y consumo moderado de carnes rojas, previene el cáncer oral.

**VPH (virus del papiloma humano):** el contagio por virus del papiloma humano debido a prácticas sexuales de riesgo es un factor de infección cada vez mayor en adultos entre 18 y 40 años.



81

## ¿Fumar perjudica mi salud oral?

- El hábito tabáquico es uno de los peores para la salud general. Causa múltiples enfermedades y se relaciona con el cáncer de pulmón, la insuficiencia respiratoria, problemas cardiovasculares y muchos más. También repercute en la salud oral. No fumes.

### EFFECTOS NEGATIVOS DEL TABACO

- Mancha los dientes.
- Provoca halitosis.
- Causa enfermedad periodontal.
- Disminuye la percepción de los olores y sabores.
- Retrasa la cicatrización de heridas en la boca.
- Aumenta el dolor tras las extracciones.
- Provoca el fracaso de los implantes.
- Altera la composición de la saliva.
- Predisponde a la infección.



MÁS INFORMACIÓN



82

## ¿Cuáles son los principales problemas en labios y lengua en el mayor?

- En el adulto mayor las infecciones por bacterias o por hongos son bastante frecuentes. Estas son las más habituales:
- **Labios, dolor en las comisuras (queilitis angular):** debido a infección bacteriana o por hongos. Ocurre en la comisura de los labios.
- **Lengua dolorida (glositis):** debida a infección por hongos. La lengua se encuentra roja e inflamada. Puede ser un signo de problemas de salud general.
- **Hongos (candidiasis):** debido a infección por hongos (parches de película blanca que se desprenden fácilmente al raspar la lengua), acompañados de áreas rojas e inflamadas.



# 83

## ¿Es importante mantener siempre la prótesis sin desperfectos?

- Es importante vigilar las condiciones actuales de la prótesis, posibles dientes desprendidos, fracturas, pérdida de retenedores, etcétera. A veces, se desprende un diente de la prótesis, siendo posible reponerlo. Hay que comprobar el ajuste de la prótesis para que no se desprenda ni se mueva durante la masticación. Con toda la información, hay que decidir si la prótesis es funcional o si requiere algún ajuste, si procede algún producto adhesivo o si es recomendable aconsejar una nueva prótesis.



84

## ¿Qué problemas causa la pérdida de dientes en el mayor?

- La pérdida dentaria acarrea varios tipos de problemas. Algunos relacionados con la salud oral, otros con las relaciones sociales y la estética y, sin duda, los más importantes son la función masticatoria y la salud general.
- **Salud oral:** La pérdida dentaria se acompaña de la reabsorción del hueso dificultando posteriores tratamientos de reposición dentaria.
- **Estética:** Muchas de las pérdidas dentarias en el sector anterior tienen consecuencias estéticas y de relaciones sociales.
- **Masticación:** La pérdida dentaria origina un desajuste en la oclusión dificultando la adecuada masticación de los alimentos.



85

## ¿Cómo debo cuidar mi cepillo dental?

- El cepillo dental requiere de unos cuidados para mantener su eficacia de limpieza. Además, si no se respetan unas normas, puede transmitir infecciones respiratorias o digestivas.

### CUIDADOS

- Secar bien el cepillo dando vueltas de derecha a izquierda para eliminar el exceso de agua y la humedad.
- Los cepillos deben almacenarse con el cabezal hacia arriba, alejados del sanitario, al menos, un metro para evitar su posible contaminación.
- Los cepillos no deben guardarse amontonados por el riesgo de contaminación cruzada de uno a otro al tocarse.
- Enjuagar bien el cepillo después de cada uso para eliminar restos de pasta y de alimentos.



86

## ¿Cómo tengo que cepillarme los dientes?

Los dientes deben cepillarse, al menos, 2 veces al día, durante 2 minutos cada vez y utilizando una pasta dentífrica fluorada. Puedes hacerlo con un cepillo manual o uno eléctrico.

Deben cepillarse todos los dientes, empezando por los de arriba y después los de abajo. Las caras lisas de los dientes se limpiarán con movimientos circulares, mientras que las caras de los dientes por las que masticamos se limpian de delante hacia atrás. No se debe olvidar limpiar suavemente las encías. Aunque exista sangrado de las encías, no hay que dejar de limpiarlas porque es el único método para mejorarlas. El cepillado debe finalizar con la limpieza de la lengua.

Con un cepillo eléctrico no es necesario frotar. El cepillo realiza el trabajo necesario.

Solo hay que desplazar suavemente el cepillo por la superficie de cada diente (interna y externa) durante un pequeño espacio de tiempo hasta pasar al siguiente.

Solo se debe presionar suavemente el cepillo en cada diente.



# 87 A mi edad, ¿tengo que limpiarme también entre los dientes?

- El cepillado no llega a eliminar las bacterias que se acumulan en los espacios interdentales. Por eso es muy importante, una vez al día, pasarse la seda dental o usar un cepillo interdental.
- No usar la seda dental supone dejar el 35% de las superficies sin limpiar.
- Usar la seda antes de dormir o entre las comidas es lo ideal.
- Usar la seda reduce el riesgo de caries, enfermedad periodontal y mal aliento.



88

## ¿La lengua también se limpia?

- La lengua actúa como una verdadera esponja para acumular las bacterias orales.

Por eso, siempre hay que finalizar el cepillado con un barrido de la lengua hacia afuera. Puedes usar tu cepillo de dientes o un raspador lingual. No se debe introducir demasiado el cepillo en la boca para evitar náuseas.

 MÁS INFORMACIÓN

  
CONTENIDOS

89

## ¿Si llevo protésis también debo cepillarme la boca?

- Aunque uno ya no tenga dientes naturales, es muy importante continuar cepillando la boca para prevenir infecciones de bacterias y de hongos que se pueden acumular debajo de las prótesis. En caso de edéntulo total, cepillar la mucosa con delicadeza para retirar restos de alimentos, bacterias y posibles restos de adhesivo. También puede ser de ayuda pasar una gasa húmeda por la mucosa oral.



90

## ¿Cómo tengo que limpiar mi prótesis?

- Las prótesis, al igual que los dientes naturales, acumulan bacterias y sarro. Es muy importante mantenerlas siempre limpias para evitar infecciones en la mucosa de la boca. Sigue estos consejos para limpiar la prótesis:
  - Cepilla la prótesis por la mañana y por la noche con cepillo y pastillas limpiadoras (no usar pasta de dientes).
  - Lava la prótesis con el lavabo lleno de agua para evitar su fractura en caso de caída.
  - Enjuaga bien la prótesis con agua.
  - Deja la prótesis en un vaso de agua por la noche.
  - Desinfecta la prótesis una vez a la semana.



MÁS INFORMACIÓN



# 91 ¿Debo usar enjuagues, geles o espray?

- En algunos casos, debido a alguna patología general o por el estado de las encías, el dentista puede recomendar la utilización de algún enjuague gel o espray. Solamente están indicados si lo prescribe el profesional.



92

## ¿Cómo puedo hacer para controlar la caries?

- La caries no es solo un problema de los niños. Puede producirse a cualquier edad. En el adulto mayor, la caries suele aparecer en la raíz del diente porque se retrae la encía y deja el cemento expuesto. Para evitar la caries, se recomienda:
- Reducir los azúcares de la dieta, ya que producen daño a nivel dentario, tanto el azúcar directo como el añadido en alimentos y bebidas.
- Tomar sorbos de agua después de las comidas o bebidas para eliminar el exceso de azúcar.
- Recurrir a edulcorantes naturales.
- Rehuir de las bebidas carbonatadas y jugos envasados.



# 93 ¿Qué puedo hacer si tengo el síndrome de boca seca?

● Lo primero es visitar al dentista para intentar averiguar la causa. A veces bastará con cambiar alguna medicación que produzca la reducción de saliva. Estos consejos te pueden ayudar a aliviar las molestias, pero no sustituyen la visita a un profesional:

- Tomar sorbos de agua después de las comidas para mantener la boca húmeda.
- Mantener los labios húmedos aplicando protector hidratante labial libre de hidrocarburos.
- Evitar tomar zumos de frutas y bebidas azucaradas.
- Reducir el consumo de café y té y suprimir el alcohol.
- Estimular la producción de saliva masticando chicle con xilitol.
- Valorar usar humidificadores ambientales.



# 94 ¿Qué puedo hacer si tengo hongos en la boca?

La candidiasis es una enfermedad causada por hongos y es relativamente frecuente en el adulto mayor. Muchas veces esta asociada a la prótesis, a una bajada de defensas o a la diabetes. Además de consultar al dentista, estos son unos consejos útiles:

- Comprobar el estado e higiene de las prótesis.
- No fumar.
- Sumergir la prótesis en hipoclorito de sodio al 10% durante unas horas al día (4-5 días).



# 95 *¿Cada cuánto tiempo tengo que ir a visitar al dentista?*

- Es muy importante realizar visitas periódicas al dentista para detectar posibles patologías y vigilar el estado de los tratamientos realizados. La frecuencia depende de muchos factores y es el dentista quien aconsejará cada cuánto tienes que volver.

 MÁS INFORMACIÓN



# 96 *¿Cómo elegir un dentista?*

● Influyen muchos factores a la hora de decidirse. Eljas a quien elijas, asegúrate de una serie de puntos clave.

1-Pide referencias a familiares o amigos.

2-Asegúrate de que está colegiado.

3-Asegúrate de que será quien te trate.

4-Asegúrate de que respeta las normas de higiene y esterilización.

5-Desconfía de las garantías de por vida.

6-Asegúrate de que te explica el diagnóstico y recuerda que, a veces, lo barato sale caro.

7-Asegúrate de que explica los pasos del tratamiento.

8-Asegúrate de que tiene experiencia en aquello que te propone.

9-En caso de duda, solicita una segunda opinión.



MÁS INFORMACIÓN



CONTENIDOS

# 97 ¿Es importante comer sano para mi salud oral?

- Cada vez es más evidente que un buen hábito alimentario es fundamental para prevenir numerosas patologías como las cardiovasculares, diabetes, arterioesclerosis e hipertensión. Una dieta sana también contribuye a una buena salud oral.

## ¿QUÉ HACER?

- Evita los excesos de azúcares.
- Toma frutas y verduras.
- No abuses de las grasas.
- No olvides tomar proteínas variadas.
- Toma suficiente agua.
- Evita las bebidas carbonatadas, café, alcohol y zumos envasados.



# 98 ¿Qué debo hacer después de una extracción?

● A veces, el estado del diente hace imposible mantenerlo en la boca y es necesario extraerlo. Es conveniente saber qué tenemos que hacer después de una extracción para prevenir posibles complicaciones. Sigue los siguientes consejos:

- **No fumes:** fumar después de una extracción dificulta la cicatrización y favorece la infección de la herida.
- **No te mordisquees los labios:** la sensación de la anestesia puede durar unas horas. En este tiempo evitar morderte porque te puedes provocar heridas.
- **Toma una dieta blanda:** consume líquidos y alimentos blandos, y evita el alcohol y las bebidas calientes.
- **Espera 24 horas para cepillarte los dientes:** utiliza un cepillo suave y el dentista te dirá si debes usar enjuague bucal tras la extracción.
- **Presiona la gasa 20 min.:** facilita la formación del coágulo y evita el sangrado.
- **No toques el coágulo:** en el lugar de la extracción se formará un coágulo, es fundamental para la cicatrización.

 MÁS INFORMACIÓN

  
CONTENIDOS

99

## A mi edad, ¿me pongo un puente fijo o un implante?

- Cuando se pierden algunos dientes, estos se pueden reponer mediante un tratamiento con protésis fija o mediante implantes. Los implantes tienen la gran ventaja de que no requieren limar a los dientes contiguos al diente perdido, pero hay situaciones en las que no están indicados. El dentista te asesorará sobre las opciones de tratamiento más aconsejables en cada caso.



# 100/ ¿Cómo puedo reponer mis dientes perdidos?

● Hoy, la Odontología dispone de varias técnicas para reponer los dientes ausentes. Dependerá del número de dientes perdidos, del estado del hueso y de tu estado de salud general. Déjate aconsejar por el dentista.

 MÁS INFORMACIÓN

  
CONTENIDOS