

**10 CONSEJOS PARA**



**CUIDAR DE TU  
SALUD DENTAL**

La boca está formada por un conjunto de elementos duros (huesos y dientes) y blandos (mucosas, encía y músculos) que trabajan en equipo para realizar todas las funciones que tiene asignadas. Es la primera parte del aparato digestivo y por lo tanto la encargada de recibir los alimentos, triturarlos, prepararlos y deglutirlos para que pasen al resto del aparato digestivo. Los dientes (entre 28 y 32 piezas en adultos) se encargan de triturar los alimentos, la lengua y las mucosas tienen la función de desplazarlos y las glándulas salivares los humedecen y compactan para su paso al esófago.

Este proceso de ingestión de alimentos, salivación y masticación produce una serie de desechos que se van quedando adheridos a nuestros dientes y mucosas. A su vez íntimamente adherida a la superficie de los dientes se encuentra la placa dental (formada por multitud de bacterias). **Si no cepillamos bien la boca después de las comidas, estos restos terminan depositándose entre los dientes y la encía, provocando la inflamación de la misma. Si no eliminamos la placa bacteriana, ésta puede mineralizarse y formar lo que se conoce como sarro.** Al estar mineralizado no podremos quitarlo sin ayuda profesional, y la persistencia de este sarro produciría una inflamación constante en los tejidos de la encía. La existencia de bacterias en el entorno oral puede generar una acidificación del entorno de los dientes, que nos puede provocar la desmineralización del esmalte dental y facilitar la formación y progresión de la caries.

Estas son solo algunas de las consecuencias que pueden ocurrir si no nos preocupamos por cuidar debidamente de nuestra salud dental. **De la mano del Dr. Javier Palacios, te proponemos 10 consejos que te ayudarán a tener tu salud dental al día** y a prevenir patologías que, además, suelen desembocar en tratamientos caros. **¡Más vale prevenir!**



**Dr. Javier Palacios**  
Odontólogo de IMQ, responsable asistencial de las clínicas dentales IMQ.



**La alimentación,  
nuestro mejor aliado**

Para mantener una buena salud bucodental hay que **evitar el consumo excesivo de azúcares refinados** (dulces, golosinas...). Es imprescindible **seguir una dieta equilibrada y variada** que fortalezca el sistema inmunológico, y que sea rica en vitaminas (frutas y verduras).

Hay una serie de **alimentos que nos ayudan a fortalecer nuestros dientes y encías**, ya que, en cierto modo, combaten las bacterias que se acumulan en la placa dental. En concreto, son todos aquellos que llevan en su composición las vitaminas C y A (consumo moderado de naranjas, limones y pomelos) flúor (plátanos, zanahorias, manzanas y el propio agua) y calcio (leche y sus derivados).

## Una boca en forma

Seguir ciertos hábitos alimenticios, junto con una correcta higiene dental, puede evitar problemas en dientes y encías



▪ **Vitaminas C y A:** El consumo moderado de naranjas, limones o pomelos protege las encías.



▪ **Flúor:** Vital para evitar las caries, está presente en plátanos, zanahorias o manzanas, además de en el agua.



▪ **Calcio:** Lo aportan la leche y sus derivados. Es vital para los dientes y los huesos de los maxilares.



▪ **Masticar bien:** Al hacerlo, segregamos saliva que ayuda a limpiar la boca y a prevenir caries y otros problemas.



▪ **Dulces:** Evitar todo tipo de golosinas y alimentos ricos en harinas refinadas como bollería y pasteles.



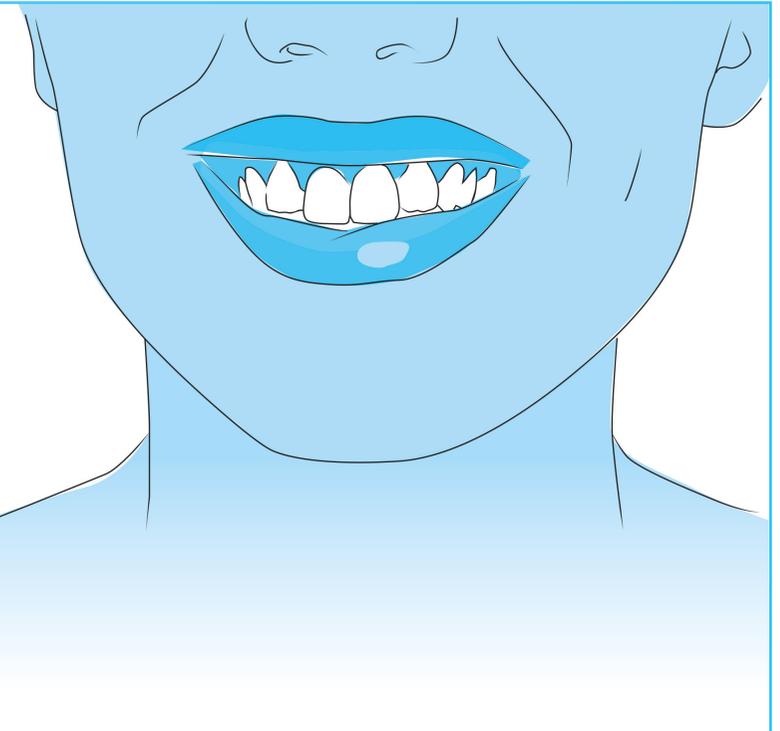
▪ **Almidón:** Presente en patatas, pasta y arroz, daña los dientes como el azúcar ya que genera acidez en la boca.



▪ **Alcohol:** La cerveza y el cava tienen componentes ácidos que dañan el esmalte de los dientes.



▪ **Refrescos:** Su consumo habitual no es aconsejable por la presencia de azúcares y colorantes artificiales.





## Hábitos diarios de higiene

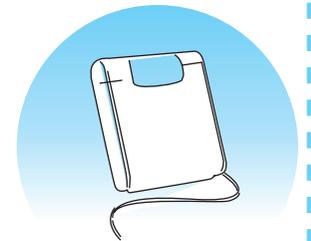
Para eliminar la placa bacteriana y los restos de alimentos situados en las caras externas, internas y de masticación de los dientes, es fundamental **cepillarse los mismos después de cada comida** con un **dentífrico con flúor** durante aproximadamente tres minutos. Procura siempre que no pasen más de 15 minutos entre el final de la comida y el cepillado.

El cepillado debe alcanzar a todas y cada una de las piezas dentales, sin olvidar las situadas más al fondo de la boca, donde siempre se acumula más suciedad y bacterias.

No te olvides de **cepillar también la lengua**, sobre todo en su zona posterior.



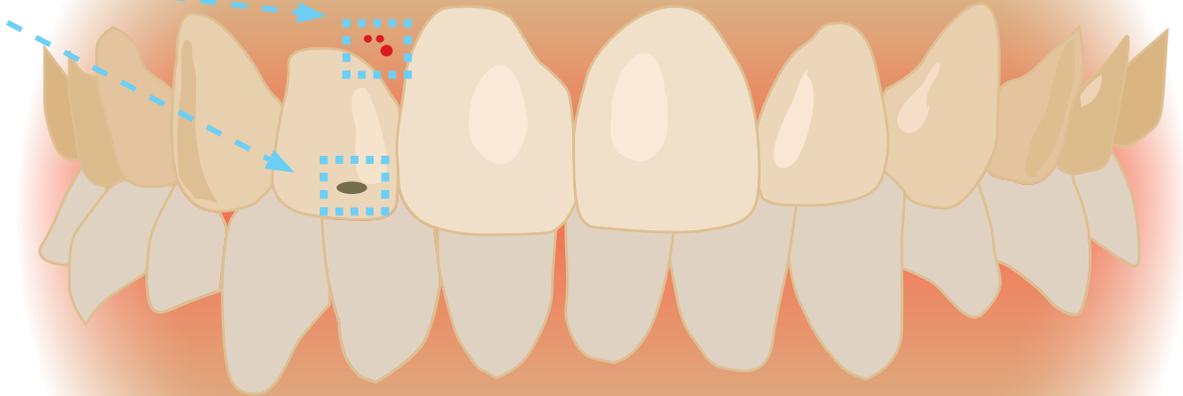
Es especialmente recomendable realizar una **buena higiene por la noche**, antes de irnos a la cama, usando la **seda dental** en los espacios entre dientes.





**Observa tus  
dientes y encías**

Cada cierto tiempo debemos **mirarnos en el espejo y comprobar si tenemos manchas** en los dientes o en las encías, y fijarnos en si éstas presentan algún signo de inflamación (enrojecimiento). También debemos pasarnos la lengua por todas las piezas para detectar posibles orificios o irregularidades.





**No te saltes tus  
revisiones rutinarias**

### ¿Cada cuánto tiempo deben hacerse?

- ✓ Es recomendable que los **adultos** acudan al menos **una vez al año**, en algunos casos con mayor frecuencia si existen patologías concretas.
- ✓ En cuanto a los **niños**, es aconsejable **iniciar las visitas a los 3-4 años**. Por lo general, no suelen tener nada y así quitan el miedo al dentista. Si se detecta algún problema es más fácil prevenir a estas edades tempranas.

Debemos prestar especial atención y acudir al dentista si observamos sangrado habitual al cepillarnos los dientes, o si nos damos cuenta de que los dientes se están desplazando.

Acudiendo a las revisiones periódicas se puede prevenir la aparición de muchas enfermedades de la boca. Ante cualquier problema odontológico, retrasar la consulta al especialista sólo hará que la solución sea más costosa técnica y también económicamente.





# Limpiezas dentales periódicas

Gracias a las limpiezas dentales, se elimina el sarro en zonas a las que no podemos llegar con el cepillado y, sobre todo, **se evitará la aparición de patologías más agresivas.**

Las acumulaciones de bacterias que se adhieren a las piezas bucales forman la placa bacteriana, que luego se transforma en sarro. La placa bacteriana tiende a formarse continuamente y es preciso eliminarla mediante el cepillado y el uso del hilo dental. Sin embargo, esto no basta para impedir que en algunas partes de los dientes se forme el **sarro. Éste sólo puede ser eliminado por el dentista** mediante una limpieza periódica, en general suele ser suficiente con una limpieza anual.

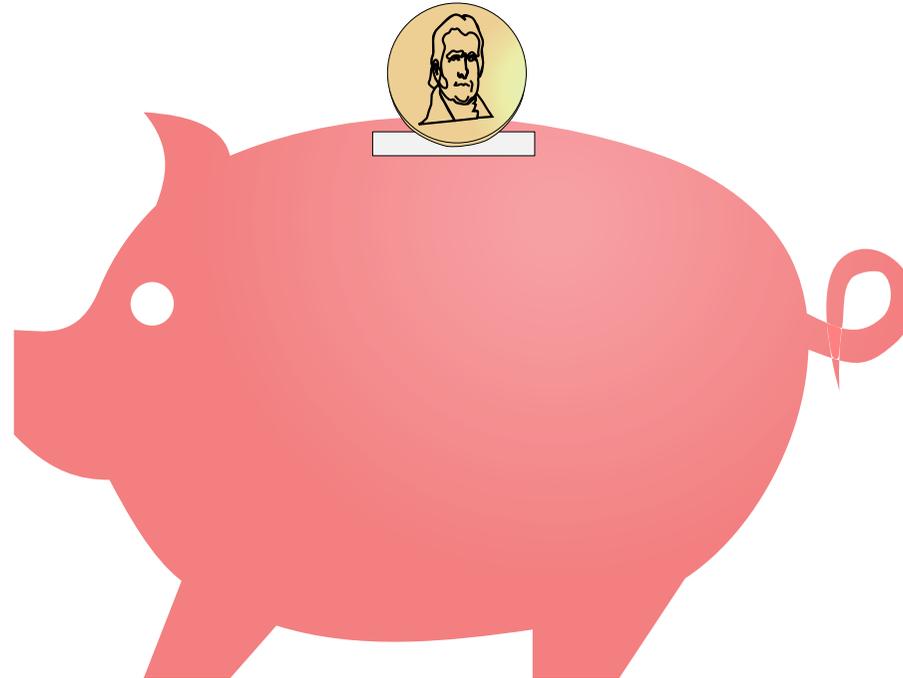
Si no se toman medidas para eliminar el sarro, llegan a inflamarse tanto las encías como el hueso y, en los casos más graves, puede llevar a la pérdida de los dientes.





**Un seguro dental  
puede ayudarte.  
También a ahorrar**

Las tarifas particulares de determinados tratamientos odontológicos son de por sí elevadas, por lo que si eres de las personas a las que les gusta estar encima del cuidado de su salud dental con todas las garantías, **no pierdas de vista la contratación de un seguro dental, puedes ahorrarte sorpresas... y dinero.** Generalmente, **los seguros dentales no son caros** e incluyen servicios gratuitos, como por ejemplo la limpieza, e importantes descuentos en el resto de tarifas.





# Tabaco, el enemigo número uno

El tabaco es uno de los principales causantes de las enfermedades orales. De hecho, tiene una relación directa con la aparición de patologías en hueso y encías. **Fumar aumenta el riesgo de perder los dientes y parte del hueso maxilar**, lo que dificultaría la colocación de las piezas perdidas. De hecho, es uno de los principales agentes que produce el fracaso de los implantes dentales.

De especial relevancia su papel, junto con el consumo de alcohol, en la génesis del **cáncer oral**. Esto obviamente es mucho más grave que perder un diente.

Para minimizar riesgos que puedan afectar a nuestra salud oral, solo hay una recomendación con respecto al tabaco, ¡dejarlo!





# Atención al estrés

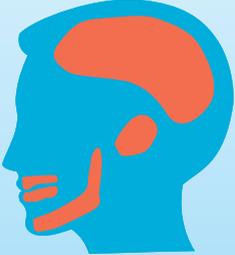
De un tiempo a esta parte, los dentistas hemos detectado un aumento considerable del número de pacientes que acuden por problemas de la articulación en la mandíbula, y sobre todo por fracturas de piezas dentales. El hecho de apretar los dientes puede ser un gesto inconsciente que se da de día, pero sobre todo de noche. **Por los nervios y el estrés apretamos los dientes durante las siete u ocho horas de sueño**, una costumbre que puede entumecer los músculos y generar mucho dolor.

Las consecuencias de este comportamiento pueden llevar al desgaste de los dientes y también a sufrir problemas de cervicales y dolores de espalda, cabeza, y como ya se ha mencionado fracturas dentales, etc. Para evitar este daño, se recomienda utilizar **férulas de relajación** a la hora de dormir que minimicen la presión de los dientes y eviten contracciones en la musculatura.

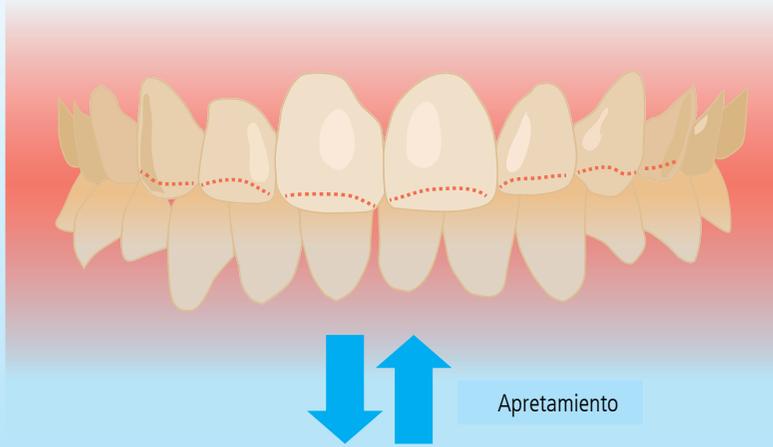
## Bruxismo

### Síntomas

- Dolor mandibular y de oído, problemas en la articulación de la mandíbula.
- Cefalea.
- Desgaste de las piezas dentales.
- Insomnio.
- Aumento de la sensibilidad dental al frío, al calor y a los alimentos dulces.



Rechinamiento





### Férulas de descarga

- Son protectores dentales de uso nocturno y a veces diurno.
- Estos dispositivos ayudan a que desaparezcan algunos de los síntomas asociados al bruxismo.
- Previenen los daños en los dientes y los problemas en la articulación mandibular.
- Deben ser utilizados al menos 8 horas diarias.



Evitar el mal aliento

Fuente de incomodidad y de problemas en las relaciones sociales, **la halitosis suele estar ligada a una higiene oral deficiente.**

El ajo, la cebolla y ciertas especias suelen dejar mal aliento. En cambio, se aconseja comer más frutas y verduras.

Beber cantidades generosas de agua o zumo de cítricos para estimular la segregación de saliva, ayuda a eliminar restos de alimentos que comemos entre horas.

## Consejos para evitar la halitosis

- 1** Restringir el consumo de tabaco y alcohol, ya que degradan las encías.
- 2** El ajo, la cebolla y ciertas especias suelen dejar mal aliento. En cambio, se aconseja comer más frutas y verduras.
- 3** Es primordial seguir una adecuada higiene oral: cepillar los dientes después de las comidas, utilizar la seda dental o cepillos interproximales (para los espacios entre los dientes) y cepillar la lengua.
- 4** El uso de chicles o caramelos ayuda a enmascarar el problema. Intentamos ocultar el problema con un sabor más potente, pero no es la solución.
- 5** Beber abundante agua o zumo de cítricos para estimular la segregación de saliva, que ayuda a eliminar restos de comida.
- 6** Acudir al dentista al menos una vez al año y someterse a una limpieza bucal profesional.



¡Sonríe!

Está científicamente demostrado que **sonreír con regularidad tiene efectos positivos sobre la salud**. Al sonreír liberamos endorfinas, lo que nos hace sentir más felices; y a su vez reduce la producción de cortisol, la hormona del estrés, lo que nos aportará un mayor estado de relajación.

**Seguir todos estos consejos te ayudará a tener una boca más sana y a conseguir tu mejor sonrisa**

