

# **BOCA SANA Y SABIA** *toda la vida*



**Día Mundial de la  
Salud Bucodental**  
20 de marzo



# **Boca sana y sabia,** *toda la vida*

Una dentición sana y funcional es importante en todas las fases de la vida al permitir funciones esenciales humanas tales como el habla, la sonrisa, la socialización o el comer. Los dientes ayudan a dar a la cara su forma individual. La dentición normal incluye 20 dientes primarios los cuales serán reemplazados por 32 dientes permanentes. La erupción dentaria empieza cuando el bebe tiene entre 6-10 meses de vida y suele iniciarse por los incisivos inferiores. A la edad de 2 años y medio toda la dentición primaria se ha completado. Los dientes primarios sanos permiten mantener el espacio para sus sucesores permanentes que se están desarrollando en el hueso subyacente. La pérdida prematura de los dientes primarios, por caries o traumatismo, muchas veces origina una pérdida de espacio para los sucesores y puede llevar a multitud de problemas en la dentición permanente.

En torno a los 6 años de edad, erupcionan los incisivos permanentes inferiores y los primeros molares permanentes. El periodo de transición de la dentición primaria a la permanente se desarrolla normalmente entre los 6 y 12 años de edad. Idealmente, a los 21 años de edad los 32 dientes permanentes han erupcionado. Durante la vida de los dientes y de los tejidos orales, estos se ven expuestos a muchos factores ambientales que pueden originar patología o incluso la perdida dentaria. La caries y las enfermedades periodontales son las patologías bucodentales más comunes a pesar de ser ampliamente prevenibles. Unos autocuidados apropiados así como los cuidados profesionales, combinado con un estilo de vida saludable evitando riesgos tales como un consumo excesivo de azucares o el tabaco, permiten mantener una dentición funcional a lo largo de la vida.

# Boca sana y sabia, *toda la vida*



## Del embarazo a la etapa madura de la vida

### El desarrollo de la dentición



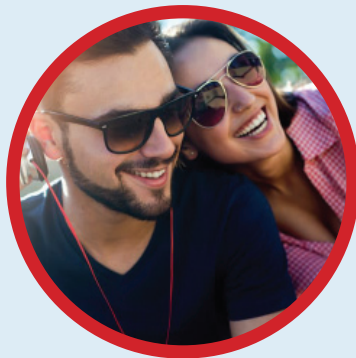
*Primera Infancia*



*Niños*



*Adolescentes*



*Adulto joven*



*Adulto mayor*

# Salud oral y embarazo

Una dentición sana y funcional empieza antes del embarazo. Por eso es fundamental que la mujer, cuando planifique su embarazo, acuda a su dentista para una primera revisión. La salud oral de la madre es muy importante no solamente para su salud general sino también para la salud de su bebe.

Las nauseas, vómitos y la xerostomía fisiológica (sequedad de boca) son muy comunes durante el embarazo. La gingivitis del embarazo y la hipertrofia gingival gravídica (épulis del embarazo) son condiciones clínicas frecuentes y suelen regresar después del parto. La movilidad dentaria generalizada está asociada al grado de enfermedad gingival así como a los cambios minerales. Los mismos factores de riesgo de la enfermedad periodontal (edad avanzada, tabaco y diabetes) son factores de riesgo en el embarazo. La adquisición precoz del *S. mutans* por parte del recién nacido es la clave par explicar la historia natural de la caries temprana de la infancia. Por eso, una buena salud bucodental de la madre es clave para evitar la transmisión de bacterias orales al recién nacido.

## Algunos Datos:

- En España, cada año se producen unos 420.000 embarazos
- No más del 6-9% de las mujeres consulta a su dentista durante su embarazo
- De las que consultan la edad media es de 32 años, están en el 5º mes del embarazo y el 29% han presentado vómitos
- El 63% presenta gingivitis, el 4.5% tienen hipertrofia gingival gravídica (épulis) y en el 20% de los casos se detectan bolsas periodontales moderadas o severas
- 1 de cada 3 embarazadas presenta al menos una caries sin tratar

## Lo que hay que hacer

### ¿Qué debo hacer para mantener mi boca sana en el embarazo?



#### Visite a su dentista al menos una vez

- Puede visitarle y recibir tratamiento dental en cualquier momento de su embarazo. Sin embargo le será más cómodo hacerlo en el segundo trimestre
- Su dentista le informará si tiene algún problema oral y le dará los oportunos consejos para mantener su boca sana



#### Cuide su boca adecuadamente

- Cepille sus dientes y encías cuidadosamente al menos dos veces al día
- Use un cepillo suave y pequeño para evitar las náuseas
- Utilice pasta dentífrica fluorada
- Utilice la seda dental entre los dientes al menos una vez al día



#### Mantenga una dieta sana

- Limite los alimentos azucarados a las comidas y no entre horas
- Prefiera fruta fresca en vez de zumos industriales
- Evite las bebidas carbonatadas
- Mastique chicle sin azúcar y con xilitol



#### En caso de náuseas y vómitos frecuentes

- Tome pequeñas cantidades de frutas, vegetales, yogur o queso a lo largo del día
- Use colutorio fluorado diario
- Enjuáguese con agua después de cada vómito



# Salud oral y primera infancia

Desde la aparición en boca de los primeros dientes temporales en torno a los 6 meses, los padres deben empezar a cuidar de ellos. Al cumplir los dos años y medio todos los dientes y muelas temporales han erupcionado. Los dientes temporales son muy importantes porque actúan de guía para los dientes permanentes. Algunas muelas de leche no se caerán hasta los 11-12 años y guardan el espacio a los dientes permanentes que saldrán más tarde. Durante la erupción de los dientes temporales pueden aparecer algunos trastornos como : encías enrojecidas e inflamadas, mejillas rojas, aumento de la salivación o sueño alterado. Las anomalías de la erupción son muy frecuentes en la infancia.

A veces la erupción de un diente se adelanta o se retrasa más de la cuenta. Otras veces, erupciona el diente definitivo sin que aún se haya caído el de leche. Desde que aparece su primer diente de leche, alrededor de los 6-8 meses de edad, incluso antes, es muy recomendable empezar a limpiarlos con un cepillo pediátrico. Conviene “raspar” las celdas del cepillo en pasta dentífrica fluorada. A partir de los 2 años de edad se puede poner pasta dentífrica con flúor pero con una cantidad equivalente al tamaño de un guisante. Deben realizarse al menos 2 cepillados al día, uno en la mañana y otro antes de irse a dormir. Hasta los 3 años de edad el cepillado debe ser efectuado por los padres.

A partir de los 4 años y hasta los 6, el niño debe aprender a cepillarse bajo supervisión. Asimismo debemos recordar la importancia que tiene empezar tempranamente con unos hábitos de dieta saludable ya que ayudarán a una correcta salud oral, tanto en la dentición de leche como en la dentición permanente futura. Uno de los principales problemas a estas edades es la aparición de la caries. La caries es una destrucción de los tejidos duros del diente (esmalte y dentina) debida a determinadas bacterias que transforman los azúcares en ácido. Si no se hace nada, alcanza a la pulpa (nervio del diente), produciendo dolor. Una caries no tratada puede provocar infección en otros órganos del cuerpo (corazón, riñón...), además de provocar la pérdida del diente. Por todo ello, idealmente, la primera visita al dentista debe realizarse en el primer año de vida.

## Algunos Datos:

- En España, 1 de cada 3 menores de 5 años presenta caries en dientes temporales
- La media global de diente cariado por niño es de 1 pero se eleva a 3.5 dientes con caries entre aquellos que presentan la enfermedad
- Solo 2 de cada 10 dientes temporales recibe tratamiento dental
- El 18% de los menores de 5 años necesitan tratamiento dental complejo

## Lo que hay que hacer

- Empezar con el cepillado dental en cuanto erupcione el primer diente temporal, en torno a los 6 meses.
- Utilizar un cepillo pediátrico raspando las celdas en pasta dentífrica fluorada.
- A partir de los 2 años colocar pasta dentífrica del tamaño de un guisante.
- Hasta los 3 años el cepillado debe ser efectuado por los padres y hasta los 6 años debe supervisarse.
- Incorporar cuanto antes hábitos de dieta saludable, evitando los excesos de productos azucarados.
- Retirar chupete a partir del primer año de vida.
- Controlar posibles hábitos nocivos como la succión del pulgar.
- En caso de golpe o fractura dentaria acudir de urgencia a su dentista.
- Llevar al dentista cuando cumpla 1 año de vida para su primer control bucodental y no dejar de asistir periódicamente a las revisiones.

# Salud oral en niños y adolescentes

A partir de los 6 años empiezan a aparecer las primeras muelas definitivas denominadas primeros molares. Hay que tener en cuenta que esos molares pueden aparecer sin que se haya caído aún ningún diente de leche, siendo fácil confundirlos por parte de los padres, con otro diente temporal. Entre los 6 y los 12 años se va completando la dentición permanente, simultáneamente con la caída de los dientes de leche. En esta etapa más que en ninguna otra de la vida, es fundamental reforzar la higiene y cuidar la alimentación. Pueden empezar a aparecer problemas de malposición dentaria más o menos severa, que solo el dentista sabrá valorar. Es la etapa de aplicar medidas preventivas muy útiles tales como los selladores de fisuras o el barniz de flúor. En aquellos menores que practican deportes de contacto es muy importante valorar la utilidad de utilizar un protector bucal para prevenir fracturas y traumatismos dentarios. En los adolescentes es fundamental evitar hábitos de riesgo como el consumo de tabaco y de alcohol. Asimismo es clave informar de los riesgos que suponen los piercing orales para la salud bucodental y general.

## Algunos Datos:

- En España, 4 de cada 10 menores de 15 años presenta caries en dientes permanentes
- La media global de diente cariado por menor es de 1
- 4 de cada 10 dientes permanentes con caries no ha recibido tratamiento dental
- 1 de cada 2 menores de 15 años presenta gingivitis o sarro
- 1 de cada 3 menores de 15 años necesita ortodoncia
- Solo 7 de cada 10 menores de 15 años se cepillan al menos 2 veces al día
- 1 de cada 10 menores de 15 años ha experimentado dolor dental en el último año
- 1 de cada 3 menores de 15 años lleva más de 1 año sin acudir a su dentista



## Lo que hay que hacer

- Cepillarse los dientes al menos 2 veces al día con pasta dentífrica fluorada de adultos, poniendo un máximo de una cantidad del tamaño de un garbanzo
- Cada cepillado debe ser concienzudo y tener una duración mínima de 2 minutos
- Idealmente, después del cepillado, escupir la pasta pero no enjuagarse con agua
- A partir de los 12 años empezar a utilizar cepillos interdentales una vez al día
- En aquellos menores con mayor riesgo de caries, proteger los dientes permanentes con selladores y/o barniz de flúor
- Adoptar hábitos de dieta saludable evitando las bebidas carbonatadas, los excesos de azúcar y las comidas entre horas
- Huir de los hábitos nocivos para la salud como el consumo de tabaco y alcohol
- Evitar los piercing orales por los riesgos que entrañan para la salud oral y general y no dejar de asistir periódicamente a las revisiones.



# Salud oral en el adulto joven

En la etapa adulta joven de la vida, a partir de los 30 años, además de las caries que pueden continuar apareciendo, tenemos que prestarle especial atención a las enfermedades periodontales. Estas suelen empezar como una simple gingivitis o el acumulo prolongado de sarro. Muchas veces no progresan pero en ocasiones evolucionan hacia una perdida del hueso que rodea a los dientes, dejando a estos más debilitados. Son procesos silenciosos que raramente producen molestia o dolor de ahí la importancia de unos controles periódicos al dentista para detectarlos a tiempo y evitar la perdida dentaria innecesaria. A estas edades también pueden aparecer erosiones dentarias sumamente molestas por el aumento de sensibilidad a los cambios térmicos. Es la etapa también de aparición de trastornos en la articulación temporo-mandibular. Aunque suelen aparecer más tardíamente, no es infrecuente detectar determinados tipos de cáncer oral a estas edades de la vida. Finalmente, no podemos olvidar la enorme trascendencia que la salud oral tiene en relación a determinadas enfermedades como la diabetes, patologías cardiacas, enfermedades renales, infecciones a distancia, etc. Todo ello es motivo más que suficiente para mantener la boca sana y sabia y visitar periódicamente a su dentista.



## Algunos Datos:

- En España, la caries afecta al 95% de los adultos jóvenes
- En promedio, cada adulto joven español tiene 8 dientes afectados por la caries, un tercio de los cuales han sido ya extraídos
- 1 cada 4 adulto joven presenta enfermedad periodontal moderada o severa
- 3 de cada 10 adultos jóvenes presentan signos en la articulación temporo-mandibular
- El 35% de los adultos jóvenes españoles no se cepillan al menos 2 veces al día
- El 22% de los adultos jóvenes españoles han sufrido dolor dentario en el último año
- Solo la mitad de los adultos jóvenes españoles ha visitado a su dentista en el último año

## Lo que hay que hacer

- Cepillarse los dientes al menos 2 veces al día con pasta dentífrica fluorada, poniendo un máximo de una cantidad del tamaño de un garbanzo
- Cada cepillado debe ser concienzudo y tener una duración mínima de 2 minutos
- Idealmente, después del cepillado, escupir la pasta pero no enjuagarse con agua
- Utilizar cepillos interdetales una vez al día
- Adoptar hábitos de dieta saludable evitando las bebidas carbonatadas, los excesos de azúcar y las comidas entre horas.
- Huir de los hábitos nocivos para la salud como el consumo de tabaco y alcohol
- Acudir de inmediato a su dentista si detecta alguna lesión, bulto o ulcera en labios, paladar o lengua, de más de 2 semanas de duración
- Visitar al dentista periódicamente y cuanto menos 1 vez al año

# Salud oral en el adulto mayor

Hoy en día, con los conocimientos científicos, materiales y técnicas que disponemos, es perfectamente posible llegar a la madurez disfrutando de una boca sana. En esta etapa de la vida se producen muchos cambios en la cavidad oral que pueden originar problemas de salud. La disminución de la producción de saliva, típica de esta etapa, puede incrementar el riesgo de enfermedades bucodentales. Las encías tienen tendencia a retraerse si no las cuidamos, dejando a las raíces de los dientes expuestas a un mayor riesgo de caries y de enfermedades periodontales. También es la etapa en la que aumenta el riesgo de padecer cáncer oral y otras patologías de la boca. Muchas personas a estas edades, necesitan tomar medicamentos que pueden alterar la producción de saliva. Mantener la boca sana es fundamental en las personas mayores. No olvidemos que muchas enfermedades generales pueden empeorar cuando el estado de salud oral no es el adecuado. Esta etapa es la de la sabiduría de la vida. Por eso, hagamos todo lo posible para mantener nuestra boca sana. Nuestra salud general y nuestra calidad de vida nos lo agradecerán.

## Algunos Datos:

- En España, la caries afecta al 100% de los adultos mayores
- En promedio, cada adulto mayor español tiene 16 dientes afectados por la caries, de los cuales 12 ya han sido extraídos
- 1 cada 4 adulto mayor presenta caries en la raíz de un diente
- Un 20% de adultos mayores españoles necesitan al menos una extracción urgente
- El 37% de los adultos mayores españoles presentan enfermedad periodontal moderada o severa
- Solo 4 de cada 10 adulto mayor español se cepillado al menos 2 veces al día
- 1 de cada 4 adulto mayor ha sufrido dolor dental en el último año
- Al 43% de los adultos mayores les preocupa su estado actual de salud bucodental
- Solo 1 de cada 4 adulto mayor ha visitado a su dentista en el último año

## Lo que hay que hacer

- Cepillarse los dientes al menos 2 veces al día con pasta dentífrica fluorada, poniendo un máximo de una cantidad del tamaño de un garbanzo
- Cada cepillado debe ser concienzudo y tener una duración mínima de 2 minutos
- Pregunte a su dentista cómo puede hacer para explorarse la boca para detectarse una posible lesión
- Utilizar cepillos interdetales una vez al día
- Adoptar hábitos de dieta saludable evitando las bebidas carbonatadas, los excesos de azúcar y las comidas entre horas.
- Huir de los hábitos nocivos para la salud como el consumo de tabaco y alcohol
- Acudir de inmediato a su dentista si detecta alguna lesión, bulto o ulcera en labios, paladar o lengua, de más de 2 semanas de duración
- Si tiene prótesis o implantes dentarios extreme su higiene
- Recuerde que determinadas enfermedades afectan a su salud oral. Si es diabético, o es portador de una válvula cardiaca, no deje de acudir a sus revisiones al dentista
- Visitar al dentista periódicamente y cuanto menos 1 vez al año.





# Día Mundial de la Salud Bucodental

20 de marzo

**BOCA SANA Y SABIA**  
*toda la vida*

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)

