

Xilitol:



La caries dental es la enfermedad crónica más común en todo el mundo. Para mantener los dientes sanos, hay que cepillarse y limpiarse entre los dientes a diario y utilizar una pasta dentífrica con flúor. Tu dentista también puede recomendarte xilitol en algunos casos, como complemento para la lucha contra la caries.



Caries

Al comer y beber, las bacterias de la boca crean ácidos que corroen (desmineralizan) el esmalte dental y, en última instancia, pueden provocar caries.



¿Qué es el xilitol?

El xilitol es un alcohol de azúcar natural que se encuentra en frutas y verduras. Se utiliza como sustituto del azúcar desde la década de 1940, pero a diferencia de éste no provoca caries.



¿Cómo actúa el xilitol?

Después de comer, tomar xilitol neutraliza el ácido de la boca para proteger el esmalte dental. También aumenta la producción de saliva, lo que ayuda a las personas con boca seca.



Productos con xilitol

Los chicles, caramelos y pastillas con xilitol son los más eficaces. El xilitol también se encuentra en algunos dentífricos y enjuagues bucales.



¿Qué cantidad tomar?

Se puede tomar de 6 g a 10 g al día divididos en 3 o más dosis después de las comidas. Tomar más de 20 g al día puede provocar malestar estomacal o diarrea. En caso de niños, consultar.



Cuidado con los perros

El xilitol puede causar enfermedad grave e incluso la muerte en perros. Si sospechas que tu perro ha ingerido xilitol, ponte en contacto con tu veterinario inmediatamente.

El flúor:



¿Por qué es importante el flúor?

La caries es la enfermedad más frecuente y prevenible en niños y adultos de todo el mundo. Puede causar dolor y requiere a veces de tratamientos costosos. El flúor puede prevenir, detener o revertir las caries. También protege el esmalte dental de los ácidos que se producen cuando comemos o bebemos y cuando no nos cepillamos y limpiamos entre los dientes con regularidad.

¿Qué tipos de tratamientos complementarios con flúor son habituales?



Barniz de flúor
(el más efectivo)



Gel de flúor en cubetas
(eficacia moderada)



Colutorio de flúor
(eficacia baja)

¿Necesito tratamiento con flúor?

No todo el mundo necesita someterse a un tratamiento con flúor en la clínica. Dependiendo del riesgo individual de caries y de otros factores, el dentista determinará la indicación. Habitualmente, se recomienda, entre otros, en pacientes con:

- Higiene oral deficiente
- Signos de desmineralización en el esmalte
- Disminución de saliva o boca seca
- Trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia)
- Historia previa de caries
- Esmalte frágil o con alteraciones

El aporte diario de pequeñas cantidades de flúor, a través de las pastas dentales fluoradas, se ha revelado el mejor método para prevenir y controlar la caries en situaciones normales.



¿Cada cuánto tiempo se necesita tratamiento con flúor?

La periodicidad depende del riesgo individual pudiendo ser necesario el tratamiento una vez al año, cada 6 meses o incluso cada 3-4 meses. El dentista determinará la pauta en cada caso.

Hazte famoso por tu juego, no por los dientes que te faltan

El uso y cuidado adecuados del protector bucal protegen la sonrisa

¿Qué hacer?

1. Los protectores bucales deportivos se recomiendan para deportes como: hockey sobre hielo y sobre hierba, fútbol, rugby, artes marciales y boxeo, entre otros.
2. Utiliza un protector bucal deportivo para entrenar y jugar.
3. Los mejores protectores bucales deportivos son los realizados a medida por un dentista.
4. Retirar los aparatos extraíbles antes de colocarse el protector bucal deportivo.

5. *Sustituye el protector bucal deportivo cada uno o dos años o si se rompe, se raja, se desgasta o deja de ajustar bien.*
6. *Enjuaga el protector bucal deportivo con agua fría o enjuague bucal antes y después de cada uso.*
7. *Guarda y transporta el protector bucal deportivo en una cajita rígida y perforada para evitar que se dañe y para proporcionar una circulación de aire adecuada.*
8. *Lleva tu protector bucal cuando vayas a revisión al dentista.*

¿Qué NO hacer?

1. No muerdas tu protector bucal deportivo.
2. No utilices agua caliente para limpiar tu protector bucal deportivo.
3. No dejes tu protector bucal deportivo a la luz directa del sol o en la guantera del coche. El calor extremo puede alterar el material del protector bucal deportivo y disminuir su eficacia.
4. Y por último: **¡NO COMPARTAS NUNCA TU PROTECTOR BUCAL DEPORTIVO!**

Despejando dudas sobre el vapeo y la salud oral



Los dentistas, expertos en promoción de la salud bucodental y prevención de enfermedades, saben que una buena salud oral es importante para el bienestar físico y mental. Como proveedores esenciales de salud, trabajan contigo para desarrollar planes individualizados de cuidado bucal y pueden ofrecerte orientación sobre opciones de estilo de vida saludable.



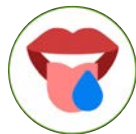
Si vapeas o estás pensando en hacerlo, asegúrate de hablar con tu dentista sobre su impacto en la salud bucodental y general. Los dentistas conocen de primera mano los efectos del uso de cigarrillos electrónicos en la cavidad bucal y pueden darte la información que necesitas para tomar la decisión más adecuada para ti.

CONSIDERACIONES DE SALUD BUCODENTAL

Aunque se sigue investigando, sabemos que el vapeo puede aumentar el riesgo de:



Boca seca



Saliva espesa



Llagas o úlceras en boca



Caries



Enfermedad periodontal

OTROS RIESGOS



Adicción a la nicotina por exposición a altas concentraciones de la sustancia química, especialmente en cartuchos extrafuertes.



Enfermedades pulmonares y cardíacas causadas por la inhalación de sustancias químicas tóxicas en el líquido del vapedor.

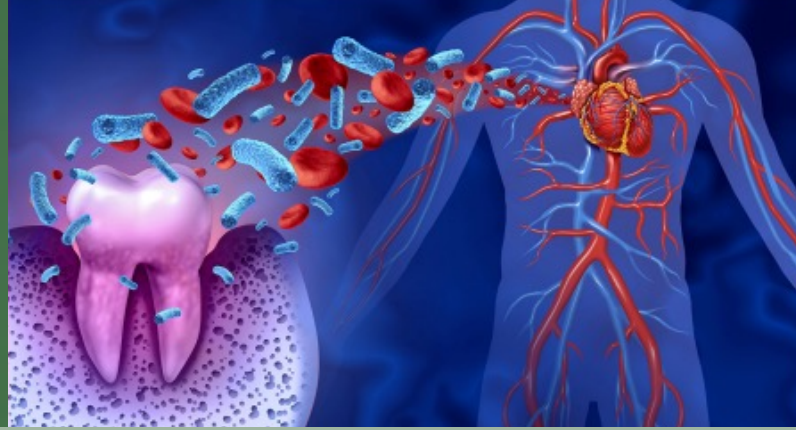
VAPEO COMO MÉTODO PARA DEJAR DE FUMAR

Aunque los cigarrillos electrónicos y otros dispositivos de vapeo se comercializan como una alternativa menos perjudicial que los cigarrillos normales, no son un método aprobado como ayuda para dejar de fumar. En su lugar, los dentistas pueden recomendarte otras estrategias probadas para abandonar el hábito tabáquico.

Con el aumento del consumo del vapeo en España, especialmente entre jóvenes y adultos jóvenes, es importante conocer los riesgos para tomar decisiones con conocimiento de causa. No dejes que la creciente popularidad y la amplia disponibilidad de los dispositivos de vapeo te nublen el juicio.

¡Vapear no es inofensivo!

Una sonrisa saludable es buena para tu corazón



¿Cómo afecta la salud bucodental al corazón?

Cuando tu dentista te recuerda que debes cepillarte los dientes y usar hilo dental a diario, no lo hace sólo para proteger la salud de tus dientes. Una higiene bucal deficiente permite que crezcan bacterias nocivas en la boca. Estas bacterias provocan mal aliento, dolor e inflamación de las encías (gingivitis), pérdida de dientes y hueso (periodontitis). También viajan por el torrente sanguíneo a otras partes del cuerpo. Si estas bacterias llegan al corazón, pueden causar una infección grave denominada endocarditis. Las bacterias en el torrente sanguíneo también pueden contribuir a la obstrucción de las arterias, lo que aumenta el riesgo de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.

Signos de salud oral deficiente

- Encías enrojecidas, inflamadas o sensibles
- Encías que sangran al cepillarse o utilizar el hilo dental
- Encías que se separan o retraen de los dientes
- Mal aliento o mal sabor de boca
- Infección, como pus, en las encías
- Caries dental
- Movilidad dentaria



¿La salud cardiaca de quién está en riesgo?



Personas con gingivitis o periodontitis avanzadas y crónicas



Personas con cardiopatía diagnosticada o un ictus previo



Personas con hipertensión, colesterol alto u obesidad



Fumadores

¿Qué puedes hacer?

1. Adoptar hábitos saludables



Evitar el consumo de tabaco en todas sus modalidades

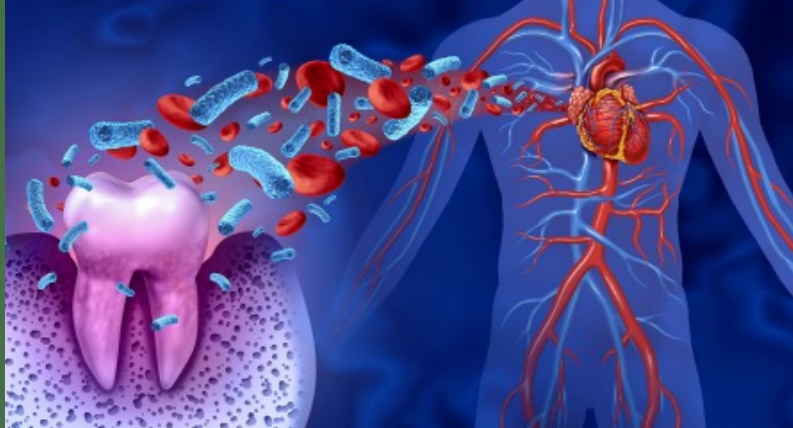


Dieta saludable rica en frutas, verduras, vitaminas A, C y D



Ejercicio físico regular

Una sonrisa saludable es buena para tu corazón



2. Adoptar medidas para prevenir la gingivitis y la periodontitis

Los estudios demuestran que las personas con mala salud bucodental tienen mayores tasas de problemas cardiacos e ictus. Ese mayor riesgo (aunque no sea del todo comprendido) es una buena razón para desarrollar una rutina diaria de cuidado bucal en casa y programar citas periódicas de control al dentista.



Cepíllate los dientes dos veces al día durante 2 minutos con un cepillo suave y pasta dentífrica con flúor. No olvides llegar a las superficies posterior e interna de los dientes, y a lo largo de la línea de las encías.



Si el dentista te lo prescribe, enjuágate la boca a diario con una solución antibacteriana. Utiliza un enjuague sin alcohol si tienes la boca seca.



Si es posible, utiliza un cepillo eléctrico: elimina más bacterias que un cepillo manual.



No dejes de cepillarte bien aunque te sangren las encías.



Límpiate la lengua a diario con un cepillo de dientes o un raspador lingual.



Limpia diariamente entre los dientes con seda dental o un cepillo interdental.



Visita regularmente a tu dentista y no olvides informarle de cualquier enfermedad o medicación que estés tomando.



Diabetes y salud oral



1 de cada **7** personas en España es diabética

¿Sabías que una mala salud bucodental puede afectar al control de tu diabetes? La diabetes puede incluso aumentar el riesgo de desarrollar ciertas afecciones bucodentales.

Riesgos para la salud oral y general

La diabetes afecta a la salud de muchas maneras, por ejemplo, aumentando el riesgo de padecer cardiopatías y accidentes cerebrovasculares, enfermedades renales, glaucoma y cataratas, además de alargar el tiempo de cicatrización de las heridas. Cuando está mal controlada, la diabetes también aumenta el riesgo de desarrollar las siguientes afecciones bucodentales:

- Enfermedad de las encías (enfermedad periodontal): inflamación e infección de las encías y el hueso que rodea y soporta los dientes. Al principio, las encías pueden doler o sangrar al cepillarse los dientes. Con el tiempo, puede producirse una pérdida ósea que provoque la pérdida de dientes. La enfermedad de las encías no tratada también puede provocar un aumento del azúcar en sangre, lo que dificulta el control de la diabetes.
- Boca seca (xerostomía): se produce cuando las glándulas de la boca no producen suficiente saliva. Frecuente en personas con altos niveles de azúcar en sangre, la sequedad bucal aumenta los niveles de placa en los dientes, lo que incrementa el riesgo de caries.
- Candidiasis bucal: infección fúngica causada por niveles elevados de azúcar en la saliva. -
- Sensación de ardor en la boca o en la lengua.



Consejos de salud bucodental

- Vigila y controla tu glucemia.
- Cepíllate los dientes dos veces al día, con un cepillo suave o eléctrico y una pasta dentífrica fluorada, y limpia entre los dientes a diario.
- Sigue una dieta sana que limite los azúcares, y bebe agua a lo largo del día.
- No fumes.
- Mastica chicles sin azúcar o chupa caramelos de menta sin azúcar, como los que contienen xilitol.

Consejos para tu cita dental

- Informa a tu dentista de que tienes diabetes.
- Programa tu cita por la mañana.
- Hazte un control de la glucemia justo antes de la cita para conocer los niveles.
- Lleva la lista (nombres y dosis) de todos los medicamentos que estás tomando.
- Informa a tu dentista de la hora de tu última dosis de insulina, medicación o última comida.
- Si llevas prótesis removible, informa a tu dentista de cualquier cambio en su ajuste, así como de cualquier dolor o llaga en las encías.

La higiene bucodental

Cuidar bien los dientes y las encías te ayudará a prevenir la pérdida de dientes y a mantener sano el resto del cuerpo. La mala salud bucal se ha relacionado con la diabetes y las enfermedades cardíacas.

Cuando limpias la superficie de los dientes, sobre todo las zonas interdental de difícil acceso, eliminas la placa dañina. ¿Sabías que la placa es una acumulación de bacterias que se forma constantemente en los dientes? Incluso mientras duermes, la placa crece y pone en riesgo tu boca:



Caries



Enfermedad de las encías (gingivitis), que provoca enrojecimiento, inflamación y sensibilidad de las encías.



Mal aliento

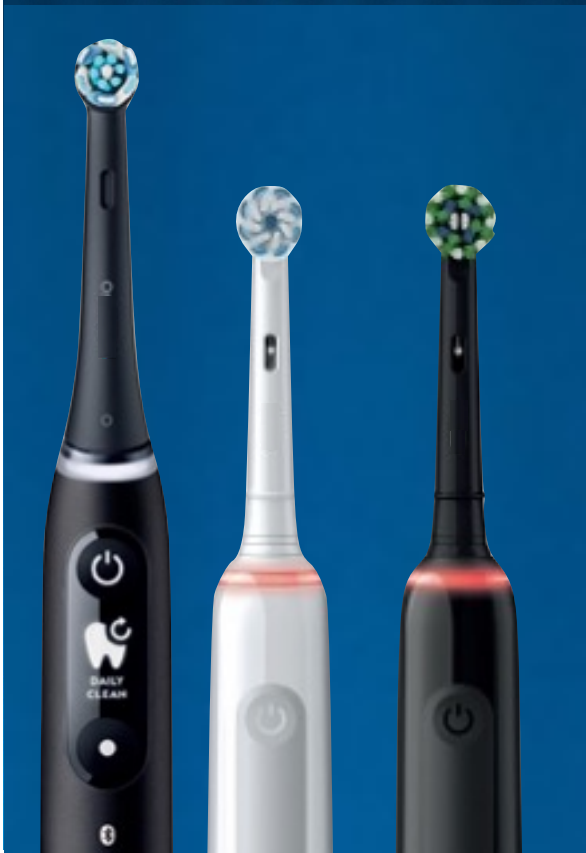
Por eso es importante cepillarse los dientes cada mañana y cada noche.

Uso del cepillo manual



- Coloca el cepillo en un ángulo de 45 grados hacia la línea de la encía y pon la mitad de las cerdas en la encía y la otra mitad en los dientes.
- Realiza un suave movimiento de sacudida para asegurarte de que las cerdas alcanzan la placa bajo la línea de la encía.
- Aleja el cepillo de las encías con un movimiento de barrido (hacia abajo en los dientes superiores y hacia arriba en los inferiores).
- Cepilla las superficies de masticación con un movimiento de vaivén.
- No olvides cepillar la parte interna de todos los dientes.

La higiene bucodental



Uso del cepillo eléctrico

- Coloca las cerdas en un ángulo de 45 grados hacia la línea de la encía con las cerdas apuntando hacia arriba en los dientes superiores y hacia abajo en los dientes inferiores.
- Coloca la mitad de las cerdas en la encía y la otra mitad en los dientes (cabezal de cepillado tradicional).
- Coloca el borde superior del cabezal del cepillo a lo largo de la línea de la encía con algunas cerdas en las encías (cabezal de cepillo circular).
- Mueve lentamente el cepillo a lo largo de los dientes y las encías, siguiendo la forma de cada diente.
- Cepilla las superficies de masticación con un movimiento de vaivén.
- Para evitar salpicaduras, enciende el cepillo una vez que esté contra los dientes y las encías.
- Cierra los labios sobre el cabezal del cepillo.
- Deja que el cepillo haga su trabajo. No ejerzas una presión excesiva sobre el cabezal del cepillo mientras lo mueves por los dientes y las encías.

Consejos adicionales



Acuérdate de cepillarte la lengua porque también alberga bacterias nocivas. También puedes utilizar un raspador lingual.



No olvides limpiarte entre los dientes con seda dental o cepillos interdientales.



En algunos casos, el dentista puede prescribir el uso de algún colutorio.