

Sufren 90% de capitalinos males bucales

México Distrito Federal, a Domingo 26 de Octubre de 2003

Angélica Simón

Fuente: Periódico "El Universal"

Más de 90% de la población en el Distrito Federal tanto infantil como adulta presenta problemas de caries y padecimientos en las encías, lo que ocasiona desde pérdida de los dientes hasta infecciones a distancia en órganos tan importantes como el corazón, el hígado, los riñones, pudiendo llegar a la sangre, las articulaciones e incluso causar cánceres en la cavidad bucal. Los hechos que permiten y agravan esta situación son, por un lado, la ausencia de una cultura preventiva y por otro la resistencia de la población a someterse a tratamientos correctivos con un especialista, es decir, la negación para acudir al dentista.

Todo esto hace que, lamentablemente, a pesar de ser prevenibles, los problemas de salud bucal se siguen extendiendo entre la población, señaló la presidenta de la Asociación Dental Mexicana (ADM), Elinora Méndez.

El resultado es tan grave, puntualizó, que en promedio los individuos llegan a los 60 años de edad con más de la mitad de los dientes perdidos, es decir, sin 17 de los 34 con que debemos contar.

Las enfermedades más comunes y el aspecto de prevención

Las caries y la gingivitis o inflamación de las encías representan las afecciones más frecuentes entre la población, ambas provocadas por la ausencia de sencillos hábitos de higiene dental.

La especialista explicó que cuando alguien omite la acción de cepillarse por lo menos tres veces al día o no lo hace de la manera adecuada, se va formando una película llamada placa dentobacteriana que al entrar en contacto con las bacterias que habitan naturalmente en la boca, comienzan a dañar el esmalte de los dientes y permite la aparición de picaduras.

Las caries dan origen a otra serie de problemas que van desde el mal aliento hasta problemas de dicción, para masticar, de alimentación, etcétera.

Y si éstas no se atienden a tiempo pueden llevar a la pérdida de los dientes – en el menos peor de los casos- pero también indicó, a otras enfermedades.

Las caries, explicó, son una puerta por donde los gérmenes pueden entrar en el torrente sanguíneo y de ahí afectar cualquier órgano del cuerpo.

Otro problema es que un diente o muela rota que genera cortaduras e irritación constante en una parte de la boca, como la lengua, por ejemplo, puede desatar un cáncer en esa zona.

Cabe señalar que para que esto suceda, explicó, tienen que ver factores como la predisposición y el estado de salud de las personas.

En cuanto a la enfermedad periodontal o de las encías, esta es la causa más importante de la pérdida de dientes en los adultos.

Las encías también son dañadas por la placa dentobacteriana, pero aquí se afectan los tejidos que sostienen al diente, lo que provoca que se caigan fácilmente y, a diferencia de las picaduras, la gingivitis provoca pérdida de dientes no de uno en uno, sino en grupo.

Ambos males se pueden prevenir con acción de limpieza

Dentadura Saludable

La higiene y la atención son los pilares de una buena salud bucal



- **Atención.**- No considere como normal el sangrado de las encías, si sangra al cepillarse o usar hilo dental es un signo que le indica la necesidad de visitar al dentista.

- **Limpieza.**- recuerde de cepillar sus dientes después de cada comida y utilizar una pasta dental fluorada.

- **Cuidados.**- Acuda regularmente a su dentista, no sólo si tiene molestias o dolor, vaya cuando menos dos veces al año para que le hagan una limpieza dental profesional.

- **Peligros.**- Evite fumar, ya que el tabaco aumenta el riesgo de enfermedades de las encías, cáncer bucal o en la garganta

FUENTE: COLGATE Y A.D.M.

AL LAVARSE LOS DIENTES

Mover el cepillo en varias direcciones ayuda a lograr una mejor limpieza



- **Dientes y muelas superiores**
Se tallan hacia abajo, se inicia desde la encía recorriendo toda la superficie dental.

- **Dientes y muelas inferiores**
Se limpian desde abajo hacia arriba, empezando también por las encías.

- **Parte superior de las muelas**
Se cepillan con movimientos circulares para lograr remover todos los residuos que atrapan



- **Los palillos** para limpiar los dientes maltratan el esmalte que los cubre

- **Clips, pasadores y agujas** también afectan el esmalte y pueden causar daños a la boca

- **Destapar** refrescos con la dentadura afloja los dientes y puede ocasionar su caída

FUENTE: COLGATE Y A.D.M.