



## causas de problemas dentales



Cuando se habla de problemas dentales se tiende a pensar en las caries, pero los dientes son susceptibles de recibir otros ataques bacterianos.

- Cuando se habla de problemas dentales se tiende a pensar en las caries, pero los dientes son susceptibles de recibir otros ataques bacterianos. Bacterias que pueden afectar, además de a la salud dental, a la salud de la boca y a la salud en general. De hecho, poca gente sabe que los problemas dentales pueden afectar la salud del corazón.
- La principal causa de los problemas dentales son las placas bacterianas que son un cúmulo de bacterias que se adhieren a los dientes formando esa temible placa que se fija al esmalte dental, que cumple la función protectora de la dentadura. Llegan a penetrar en el diente hasta las zonas más blandas, produciendo el más famoso y doloroso problema dental: la caries.
- Pero las bacterias, a veces, producen infecciones en las encías que causan molestias leves o simplemente sangrado al cepillarse. No suele dárseles mucha importancia porque no ocasionan dolores pero si evolucionan a un estadio más grave se convierten en un problema dental que provoca la pérdida de la dentadura y el deterioro del hueso (si llega a éste).
- Normalmente las causas de los problemas dentales son las dietas excesivamente azucaradas a base de dulces, golosinas, refrescos, etc.

También los alimentos blandos que permiten una mayor penetración entre los dientes produciéndose así una placa dental bacteriana mayor. Además el abuso del tabaco, café y alcohol daña el esmalte dental facilitando la proliferación de las bacterias causantes de los problemas dentales.

- Esto, unido a una mala higiene bucal, son las mayores causas de los problemas dentales. Y cuando decimos mala higiene, no nos referimos sólo a la falta de ella, sino a una limpieza incorrecta ya que muchas personas se sorprenden de tener problemas dentales pese a cepillarse tres veces al día.
- Los problemas dentales tienen síntomas fácilmente reconocibles, como el dolor, pero hay otros que a veces pasan desapercibidos:
  - Inflamación de las mejillas bajas.
  - Sangrado de encías al morder, por ejemplo, una manzana, e incluso sólo con el cepillado.
  - Piezas dentales móviles. Cuando se tira de ellas sentimos que ceden ligeramente.
  - Inflamación y enrojecimiento de las encías.
  - Molestias dentales al masticar.
  - Dolor de muelas.

## problemas dentales en México

- Esta situación se atribuye a elevado consumo de alimentos con azúcar refinada, falta de higiene y deficiente cepillado.
- Se estima que en México 70% de menores de 18 años y 5 de cada 10 niños/as mayores de 3 años presentan enfermedades odontológicas, mientras que 8 de cada 10 adultos/as mayores de 60 años sólo tienen 10 piezas dentales. Por ello, el Dr. Leopoldo Becerra Posada, odontólogo adscrito al Hospital Médica Sur, afirma en entrevista que las enfermedades dentales son un problema de salud pública al que no se le ha otorgado la importancia debida.
- Las personas carecemos de cultura dental, ya que llegamos al consultorio cuando ya tenemos caries graves que muchas veces requieren la extracción de dientes. Esta situación podría evitarse al acudir a revisiones periódicas y no hasta que los padecimientos estén muy avanzados.
- Todos/as las y los mexicanos han sufrido caries o alguna lesión en la boca desde edad temprana; el problema aumenta con la edad, pues a los 12 años se tienen, en promedio, dos piezas dañadas; adultos/as de 44 años poseen 15, y los/as de 65 años, 17 de un total de 32 que integran la dentición definitiva (incluyendo los terceros molares o "muelas del juicio").
- Lo más grave es que hay gran cantidad de personas de 25 a 35 años que son edéntulas (sin dientes), cuando los dientes deberían permanecer

toda la vida. Es por eso la necesidad que obligó a que en la Ciudad de México se estableciera un programa de prótesis dentales para ciudadanos/as a partir de 60 años de edad.

- Sin duda todo esto responde a falta de cultura de prevención y cuidado de la salud dental por parte de los padres y madres de familia. El problema también involucra la formación de especialistas, ya que en las 60 universidades del país, de donde egresan cirujanos/as dentistas, no se enseña a las y los alumnos a prevenir las caries y problemas de encías, sino a atacar la enfermedad.
- En México contamos con la Norma Oficial Mexicana NOM-013-SSA2-2015. Para la prevención y control de enfermedades bucales y tiene por objeto establecer y uniformar los criterios y procedimientos que llevan a cabo los y las integrantes del Sistema Nacional de Salud, para la prevención, detección, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades bucales de mayor frecuencia en la población de los Estados Unidos Mexicanos; así como, las estrategias, técnicas operativas y medidas de control y vigilancia epidemiológica necesarias en materia de salud pública, que deben realizarse por todo el personal de salud y en todos los establecimientos para la atención médica y consultorios de los sectores público, social y privado del Sistema Nacional de Salud.

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), 9 de cada 10 mexicanos/as padecen caries o enfermedad de las encías (periodontal).

## prevención



Si bien es necesario someterse a exámenes dentales con regularidad a fin de eliminar el sarro y detectar los primeros síntomas de la enfermedad.

- La prevención comienza en el hogar. Si bien es necesario someterse a exámenes dentales con regularidad a fin de eliminar el sarro y detectar los primeros síntomas de la enfermedad, la salud bucal comienza en el hogar, con el cuidado adecuado de los dientes y las encías. Estas son algunas medidas que puedes tomar para prevenir la enfermedad de las encías y mantener tus dientes durante toda la vida:
  - Cepíllate durante dos o tres minutos, al menos dos veces por día con pasta dental con flúor. Asegúrate de cepillar la línea de las encías.
  - Usa hilo dental a diario para eliminar la placa de los lugares a los que no puede llegar con tu cepillo de dientes. ¿No te gusta usar el hilo dental? Prueba un portahilo dental, que facilita la inserción del hilo entre los dientes.
  - Aunque no es un sustituto del cepillado y del hilo dental, el enjuague bucal puede reducir la placa hasta en un 20%.
  - Lleva una dieta saludable. Los alimentos con alto contenido de

carbohidratos y azúcar aumentan la placa, de manera que solo una dieta saludable proporciona los nutrientes necesarios (especialmente las vitaminas A y C) para prevenir la enfermedad de las encías.

- Evita el cigarrillo y el tabaco sin humo, puesto que esto puede llevar a una enfermedad periodontal o cáncer en la boca.
- Ten en cuenta que determinados medicamentos pueden agravar la enfermedad de las encías, como los anticonceptivos orales, antidepresivos y medicinas para el corazón.
- Recurre al cuidado preventivo y programa controles regulares, son la opción más confiable para identificar los primeros síntomas de una enfermedad periodontal.
- Visita al dentista para que arregles tus dientes si estos necesitan empastes, están superpuestos o si están gastados a causa del rechinamiento.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

