

caries dentales

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.



Las caries son zonas dañadas de forma permanente en la superficie de los dientes que se convierten en pequeñas aberturas u orificios.

descripción general

- Las caries son zonas dañadas de forma permanente en la superficie de los dientes que se convierten en pequeñas aberturas u orificios. Las caries se producen a causa de una combinación de factores, como bacterias en la boca, ingesta frecuente de tentempiés, bebidas azucaradas y limpieza dental deficiente.
- Las caries dentales son uno de los problemas de salud más frecuentes en el mundo. Aparecen con especial frecuencia en las y los niños, adolescentes y adultos/as mayores. Sin embargo, todas las personas que tienen dientes pueden tener caries, incluso las y los bebés.
- Si no se tratan, las caries pueden extenderse y afectar capas más profundas de los dientes. Pueden provocar intenso dolor de muela, infecciones y pérdida de dientes. Las mejores medidas de protección contra las caries dentales son las consultas regulares al dentista y los buenos hábitos de cepillado y uso del hilo dental.
- Los signos y síntomas de las caries varían, según el tamaño y la ubicación. Cuando se comienza a formar una caries, es posible que no

tengas ningún síntoma. A medida que la caries aumenta de tamaño, esta puede provocar signos y síntomas, como los siguientes:

- Dolor de muelas, dolor repentino o dolor que se produce sin causa aparente.
 - Sensibilidad en los dientes.
 - Dolor leve a agudo cuando comes o bebes algo dulce, caliente o frío.
 - Agujeros u hoyos visibles en los dientes.
 - Manchado marrón, negro o blanco en cualquier superficie de un diente.
 - Dolor cuando muerdes.
- Es posible que no adviertas que se está formando una caries. Por eso, es importante hacerse controles dentales y limpiezas regulares, incluso cuando tu boca está bien. Sin embargo, consulta con la o el dentista lo antes posible si sientes dolor de muela o dolor en la boca.

factores de riesgo

- Todas las personas que tienen dientes están en riesgo de tener caries, aunque los siguientes factores podrían aumentar las posibilidades:
 - Ubicación del diente. Las caries casi siempre aparecen en los dientes traseros (molares y premolares). Estos dientes tienen muchos surcos, hoyos, grietas y varias raíces que pueden acumular partículas de alimentos.
 - Ciertos alimentos y bebidas. Los alimentos que se adhieren a los dientes durante mucho tiempo, como la leche, helado, miel, azúcar, bebidas gaseosas, frutos secos, pastel, galletas, caramelos duros, pastillas de menta, cereales secos y papas fritas, tienen mayores probabilidades de causar caries que los que se eliminan fácilmente mediante la saliva.
 - Comer o beber con frecuencia. Al comer tentempiés o consumir bebidas azucaradas constantemente, le aportas a las bacterias de la boca más alimento para producir los ácidos que atacan los dientes y los desgastan.
 - Alimentación de las y los bebés antes de acostarse. Cuando las y los bebés toman biberones con leche, leche maternizada, jugo u otros líquidos con azúcar antes de dormir, esas bebidas permanecen en los dientes durante horas mientras los bebés duermen, lo que alimenta a las bacterias que causan caries.
 - Cepillado inadecuado. Si no te lavas los dientes poco tiempo

después de comer y beber, la placa se forma rápidamente y pueden empezar a aparecer las primeras fases de la caries.

- Falta de flúor. El flúor, un mineral que se produce de forma natural, ayuda a prevenir las caries e incluso puede revertir las primeras fases del daño dental.
- Edad. Las caries son frecuentes en niñas y niños pequeños y en las y los adolescentes. Las personas adultas mayores también corren un mayor riesgo de tenerlas.
- Sequedad de boca. La sequedad de boca es causada por la falta de saliva, que ayuda a prevenir las caries al eliminar los alimentos y la placa de los dientes.
- Empastes desgastados o dispositivos dentales. Con los años, los empastes pueden debilitarse, comenzar a romperse o formar bordes rugosos. Esto permite que la placa se acumule más fácilmente y dificulta su remoción.
- Ardor de estómago. El ardor de estómago o la enfermedad por reflujo gastroesofágico pueden hacer que el ácido estomacal suba hasta la boca (reflujo), lo que provoca el desgaste del esmalte y causa un daño importante en los dientes.
- Trastornos de la alimentación. La anorexia y la bulimia pueden provocar erosión dental y caries importantes.

Ubicación del diente. Las caries casi siempre aparecen en los dientes traseros (molares y premolares). Estos dientes tienen muchos surcos, hoyos, grietas y varias raíces que pueden acumular partículas de alimentos.

La buena higiene bucal puede ayudarte a prevenir las caries dentales. A continuación, te ofrecemos algunos consejos para ayudarte a prevenir las caries:



prevención

- Cepíllate con dentífrico con flúor después de comer o beber. Cepíllate los dientes al menos dos veces por día e idealmente después de cada comida, con un dentífrico que contenga flúor. Usa hilo dental o un limpiador interdental para limpiar entre los dientes.
- Enjuégate la boca. Si tu dentista cree que tienes riesgo de tener caries, es posible que te recomiende que uses un enjuague bucal con flúor.
- Consulta con tu dentista regularmente. Hazte limpiezas dentales profesionales y exámenes bucales regulares, estos pueden ayudarte a prevenir problemas o detectarlos de forma precoz. El dentista puede recomendar un cronograma que sea adecuado para ti.
- Considera el uso de selladores dentales. Un sellador es un recubrimiento plástico de protección que se aplica a la superficie de masticación de los dientes traseros. Sella los surcos y las grietas que tienden a acumular alimentos, lo que protege el esmalte de los dientes de la placa y el ácido.
- Bebe un poco de agua del grifo. La mayoría de las redes públicas de agua contienen flúor, que puede ayudar a disminuir las caries dentales de forma significativa. Si solo bebes agua embotellada que no

contiene flúor, te perderás los beneficios del flúor.

- Evita comer o beber con frecuencia. Cuando comes o tomas bebidas que no son agua, ayudas a que las bacterias de la boca produzcan ácidos que pueden destruir el esmalte de los dientes. Si comes o bebes a lo largo del día, los dientes están en ataque constante.
- Consume alimentos saludables para los dientes. Algunos alimentos y bebidas son mejores para los dientes. Evita los alimentos que puedan quedar atascados en los surcos y hoyos de los dientes durante períodos prolongados o cepíllate poco después de comerlos.
- Considera tratamientos con flúor. Tu dentista puede recomendar tratamientos periódicos a base de flúor, especialmente si no obtienes flúor a través de agua fluorada y otras fuentes.
- Pregunta sobre tratamientos antibióticos. Si eres especialmente vulnerable a contraer caries dentales a causa de una afección, por ejemplo, tu dentista puede recomendar enjuagues bucales antibióticos especiales u otros tratamientos para ayudar a disminuir las bacterias dañinas en la boca.



En los controles periódicos se pueden identificar caries y otras enfermedades dentales antes de que causen síntomas severos y ocasionen problemas más graves.

tratamiento

- En los controles periódicos se pueden identificar caries y otras enfermedades dentales antes de que causen síntomas severos y ocasionen problemas más graves. Cuanto antes busques atención médica, más probabilidades tendrás de revertir las primeras etapas de las caries dentales y de evitar su evolución. Si se trata una caries antes de que comience a causar dolor, probablemente no necesitarás un tratamiento prolongado.
- El tratamiento de caries depende de la gravedad y de tu situación particular. Algunas opciones de tratamiento son las siguientes:
 - Tratamientos con flúor. Si una caries recién está comenzando a aparecer, el tratamiento con flúor puede ayudarte a restaurar el esmalte del diente y, en ocasiones, a revertir la caries en etapas muy tempranas. Los tratamientos profesionales con flúor contienen más flúor que la cantidad que se encuentra en el agua del grifo, dentífricos y enjuagues bucales. Los tratamientos con flúor pueden ser líquidos, en gel, espuma o barniz que se cepilla en los dientes o se coloca en una cubeta pequeña que se ajusta a los dientes.
 - Empastes. Los empastes, a veces llamados «restauraciones», son la opción principal de tratamiento cuando la caries ha avanzado más allá de la primera etapa. Los empastes se hacen con varios materiales, como resinas compuestas del color del diente,

porcelana o una amalgama dental que es una combinación de diferentes materiales.

- Coronas. Si tienes caries extensas o dientes debilitados, es posible que necesites una corona: una cubierta hecha a medida que reemplaza la corona natural completa del diente. Tu dentista pasará el torno en la zona de la caries y en otras partes del diente para asegurar un buen ajuste. Las coronas pueden ser de oro, porcelana de alta resistencia, resina, porcelana fundida en metal o de otros materiales.
- Endodoncia. Cuando la caries llega a la parte interna del diente (pulpa), es posible que necesites endodoncia. Este es un tratamiento para reparar y conservar un diente muy dañado o infectado en lugar de extraerlo. Se extrae la pulpa del diente enfermo. A veces se colocan medicamentos en el canal radicular para limpiar la infección. Después la pulpa se reemplaza con un empaste.
- Extracción de dientes. Algunos dientes tienen caries tan graves que no pueden restaurarse y deben extraerse. La extracción de dientes puede dejar un hueco que hace que los otros dientes se desplacen. De ser posible, considera hacerte un puente o colocarte un implante dental para reemplazar el diente faltante.

En México, datos de la Secretaría de Salud, mencionan que la caries se encuentra en todos los grupos de edad: en el 70% de infantes entre los dos y cinco años y en el 90% de personas mayores de 30 años.



en México

- La pérdida grave de dientes y el edentulismo total fueron algunas de las diez principales causas de años perdidos por discapacidad (APD) en algunos países de altos ingresos.
- En algunos países de Asia y el Pacífico, el cáncer bucal (cáncer de labio y la cavidad bucal) es uno de los tres principales tipos de cáncer en razón de su incidencia.
- El tratamiento dental es costoso y representa una media del 5% del gasto total en salud y el 20% del gasto medio directo en salud en la mayoría de los países de altos ingresos.
- En México es común vivir con una infección dental no atendida, discapacitante y potencialmente peligrosa. El sistema sanitario no ha logrado contener este problema de salud pública que se extiende a todo el país y deja desprotegidas a muchas personas, en especial a las más vulnerables.
- Los decesos pueden ser el indicador más grave de las infecciones dentales, como la gingivitis y la caries, que se extienden entre el 50 y 90% de la población mayor de 30 años, de acuerdo con datos del Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Patologías Bucales (SIVEPAB).
- A pesar de las afectaciones que tienen estos malestares en la población, pues también son causa de discapacidades, el sistema sanitario público del país enfrenta limitaciones para prevenirlos y tratarlos.

- Una dentadura completa tiene 32 piezas. La mayoría de las pérdidas de dientes y muelas a lo largo de la vida es resultado de una infección no atendida: la caries y la periodontitis, causadas por la proliferación de bacterias. Estas son las más presentes en la boca de la población mexicana, tanto que representan un problema de salud pública, además figuran entre los 22 programas de acción específicos nacionales y en la lista de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles.
- En personas adultas mayores, si les faltan los dientes no pueden masticar bien, hay dolor y problemas gastrointestinales; eso impacta en la nutrición y también en lo estético. Muchas veces en las personas que tienen oportunidad de una prótesis, la usan para salir porque les ayudan con la estética, pero se las quitan para comer. Es un indicador de la cantidad de años de vida saludable perdidos (AVISA) por estar enfermo, discapacitado o por una muerte prematura. Vivir con una dentadura lesionada tiene impacto en la capacidad de morder y comer, lo que reduce la esperanza de vida de las personas. La carga de los padecimientos orales en México fue de 200 AVISA por cada 100 mil habitantes en 1990, aumentó a 300 en 2019.

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/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

