

ODONTOLOGÍA PREVENTIVA

Cap. 1/o. C.D. HÉCTOR LEÓN LAGUNAS ÁNGELES.
JEFE DE LA SUBSECCIÓN DE ODONTOLOGÍA
PREVENTIVA DE LA UNIDAD DE ESPECIALIDADES
ODONTOLÓGICAS.

¿Qué entendemos por salud dental?

La expresión salud dental hace referencia a todos los aspectos de la salud y al funcionamiento de nuestra boca, especialmente de los dientes y de las encías. Además de permitirnos comer, hablar y reír (tener buen aspecto), los dientes y las encías deben carecer de infecciones que puedan causar caries, inflamación de la encía, pérdida de los dientes y mal aliento.

¿Por qué es importante la salud dental para la salud y el bienestar general?

La salud de nuestros dientes y boca está relacionada de muchas maneras con la salud y el bienestar general. La capacidad de masticar y deglutir la comida es esencial para obtener los nutrientes necesarios que permiten disfrutar de un buen estado de salud. Aparte de las consecuencias sobre el estado nutricional, una mala salud dental también puede afectar de manera negativa a la capacidad de comunicación y a la autoestima. Las enfermedades dentales provocan problemas económicos y sociales debido a que los tratamientos son costosos y que el dolor de dientes causa bajas en la escuela (niños) como en el trabajo (adultos).

¿Por qué es importante la Odontología Preventiva?

El propósito de la Odontología actual es ayudar a las personas a alcanzar y conservar al máximo su salud oral durante toda la vida. La ODONTOLOGÍA PREVENTIVA, se basa en prevenir o evitar la aparición de diferentes enfermedades, o a lo sumo, disminuir el grado de malignidad o destrucción de las estructuras bucodentales en el caso de que aparezcan.

Se puede conceptualizar a la Odontología Preventiva como el estudio o la ciencia que se encarga de la promoción de la salud bucodental para evitar problemas como la caries o enfermedades periodontales, previniendo complicaciones o intervenciones más invasivas sobre el paciente. En general podríamos aplicar prevención en todas las subespecialidades de la Odontología, ya que se ha invertido mucho dinero y horas de investigación para alcanzar la capacidad actual de controlar los estragos de las enfermedades por placa dentobacteriana. El mejor modo de prevenirlas es con una buena higiene bucodental y con revisiones periódicas al odontólogo. También es relevante el control de la ingesta de determinados alimentos, especialmente aquellos que tienen un alto potencial cariogénico: azúcares como la sacarosa o la glucosa.

Una buena higiene comienza por un correcto cepillado, que conviene realizar justo después de cada comida, ingesta de bebidas, especialmente las azucaradas y carbonatadas, de golosinas o aperitivos, o de cualquier alimento. El cepillado más

importante, y el que no debe faltar, es el de después de la cena o de la última ingesta antes de dormir.

El cepillado debe realizarse introduciendo los filamentos del cepillo en el espacio que se forma entre la encía y el diente. Para ello, debe inclinarse el cepillo orientándolo hacia la línea que limita diente y encía. El objetivo es eliminar la placa dentobacteriana que se acumula en ese espacio, y que es el agente causal de la inflamación de la encía, por irritación química.

Las encías sanas no sangran con el cepillado. Si se observa un sangrado evidente con un cepillado normal, lo probable es que se esté ante un caso de gingivitis. La solución es sencilla: realizar una limpieza profesional, es recomendable que esta limpieza se realice al menos 2 veces al año.

Tras pasar el cepillo y la seda, puede ser conveniente un enjuague bucal, el cual es una excelente alternativa para el control químico de la formación de placa dentobacteriana.

Placa dentobacteriana

Como la mayoría de las enfermedades, las patologías bucales están causadas por algún agente causal, para comprender la génesis de las caries y de la enfermedad periodontal, es básico conocer la placa dentobacteriana y saber como actúa. A partir de las proteínas de nuestra

propia saliva se nos forma una capa invisible sobre los dientes que llamamos película adquirida, y sobre la cual van a depositarse diferentes bacterias presentes en nuestra boca, por eso a este conjunto película + bacterias se denomina placa dentobacteriana.

La placa dentobacteriana es una película incolora y pegajosa que se forma constantemente entre los dientes, incluso en ausencia de comida. La eliminación cuidadosa de la placa mediante el cepillado diario y el uso de la seda dental y/o cepillo interproximal le ayudará a prevenir la Enfermedad Periodontal y las Caries.

Caries dental

La caries es una enfermedad infecciosa multifactorial que se caracteriza por la destrucción de los tejidos duros del diente como consecuencia de una desmineralización provocada por los ácidos que generan la placa bacteriana a partir de los hidratos de carbono de la dieta. Si no es tratada, tras la destrucción del esmalte ataca a la dentina y alcanza la pulpa dentaria produciendo su inflamación, pulpitis, y posterior necrosis (muerte pulpar). El resultado final es la inflamación del área que rodea el ápice o extremo de la raíz, periodontitis apical, pudiendo llegar a ocasionar una celulitis o absceso.

Para que se desarrolle una lesión dental por caries, deben concurrir varios factores. Hasta el momento las investigaciones han logrado determinar cuatro factores fundamentales:

1. **HOSPEDERO:** la posición del diente, así como su composición de su superficie y su localización hace que los dientes retengan más o menos placa bacteriana
2. **TIEMPO:** la placa bacteriana debe ser eliminada antes de que se calcifique, si la eliminamos con la higiene antes no se producirá caries.
3. **DIETA:** la presencia de carbohidratos fermentables en la dieta condiciona la aparición de caries.
4. **BACTERIAS:** Las bacterias se adhieren entre sí pero es necesario una colonización primaria a cargo del *Streptococcus Sanguis* perteneciente a la familia de los Mutans además se encuentran *Lactobacillus Acidophilus*, *Actinomyces Naeslundii*, *Actinomyces Viscosus*, etc

¿Qué es la enfermedad periodontal?

La enfermedad periodontal es una enfermedad que afecta a las encías y a la estructura de soporte de los dientes. La bacteria presente en la placa causa la enfermedad periodontal. Si no se retira, cuidadosamente, todos los días con el cepillo y el hilo dental, la placa se endurece y se convierte en una sustancia dura y porosa llamada cálculo dental (también conocida como sarro).

Las toxinas, que se producen por la bacteria en la placa, irritan las encías. Al permanecer en su lugar, las toxinas provocan que las encías se desprendan de los dientes y se forman bolsas periodontales, las cuales se llenan de más toxinas y bacterias.

Conforme la enfermedad avanza, las bolsas se extienden y la placa penetra más y más hasta que el hueso que sostiene al diente se destruye. Eventualmente, el diente se caerá o necesitará ser extraído.

Etapas de la Enfermedad Periodontal

Entre las formas más comunes de enfermedad periodontal tenemos:

- **GINGIVITIS:** La forma menos severa de la enfermedad periodontal. Provoca enrojecimiento, inflamación y sangrado de las encías. Normalmente hay poca, o ninguna, incomodidad en esta etapa. La gingivitis es reversible si es tratada profesionalmente y con un buen cuidado oral en casa.
- **PERIODONTITIS LIGERA:** Si la gingivitis no es tratada, puede progresar hacia una periodontitis. En esta etapa ligera del mal, la enfermedad periodontal empieza a destruir el hueso que el principal sostén de los dientes
- **PERIODONTITIS MODERADA A AVANZADA:** La periodontitis moderada a avanzada se desarrolla si las primeras etapas de la enfermedad pasan desatendidas.

Esta es la forma más avanzada de la enfermedad en donde ocurre una extensa pérdida de hueso.

Síntomas y señales de alerta

En ocasiones la enfermedad periodontal puede progresar sin ningún síntoma ni dolor, pero debemos atender inmediatamente a cualquiera de los siguientes síntomas:

- Encías blandas, inflamadas o rojizas.
- Sangrado al cepillarse o al pasar el hilo dental.
- Encías que se desprenden de los dientes
- Dientes flojos o separados
- Pus entre la encía y el diente
- Mal aliento continuo
- Cambio en la forma en la posición de los dientes.

Sin embargo es posible tener enfermedad periodontal sin notar ninguno de estos signos. La mayoría de la gente no siente dolor alguno debido a la enfermedad y por eso frecuentemente pasa inadvertida.

Qué otros factores pueden contribuir a la enfermedad de las encías?

Su estilo de vida, dieta y hábitos como fumar, definitivamente afectan su salud oral. Una dieta de bajo contenido nutritivo puede disminuir los esfuerzos normales de su cuerpo para combatir una infección.

La tensión también puede afectar su capacidad para defenderse de la enfermedad. Los que fuman o mascan tabaco con regularidad presentan más irritación de encías que los no fumadores.

El estado de la salud es otro factor importante. Enfermedades que interfieren con el sistema inmuno-protector del cuerpo pueden empeorar la condición de las encías.

Los cambios hormonales durante el embarazo aumentan el riesgo sanguíneo a ciertos tejidos del cuerpo incluyendo las encías.

Asegúrese de mantener a su dentista informado acerca de cualquier cambio en su historia médica.

¿Cómo podemos asegurar la salud dental?

Una buena higiene bucal y el uso de flúor se consideran ahora los principales factores responsables de la prevención de caries y el fomento de una buena salud bucal. Los siguientes consejos son también importantes para mantener los dientes sin caries.

- **Iniciar pronto el cuidado de los dientes, cepillar los dientes de los niños con una pasta de dientes con flúor en cuanto aparezcan.** No permitir que los niños se duerman mientras beben de un biberón de leche, jugo o bebidas azucaradas. Estos líquidos dulces se mantienen alrededor de los dientes del bebé

durante largos períodos de tiempo y pueden producir la “caries del biberón”.

- **Cepillarse los dientes tres veces al día con pasta de dientes fluorada.** Y limpiar entre los dientes con hilo dental una vez al día. No comer después de limpiarse los dientes al acostarse, pues el flujo de saliva disminuye mientras dormimos.
- **Visitar al dentista cada 6 meses para hacer una revisión.** Y pedir consejo antes de usar productos estéticos (p. ej. blanqueadores de dientes) que puedan deteriorar los dientes.
- **Los chiclets sin azúcar son “amigos” de los dientes,** ya que ayudan a aumentar el flujo salival y limpian la boca de restos de comida.

Los dentistas juegan un importante papel en el control de la salud dental y el tratamiento o prevención de enfermedades. Acceder a un buen cuidado dental, incluyendo revisiones periódicas, es vital. Para algunas personas, especialmente las de grupos socioeconómicos más deprimidos, el acceso a los dentistas puede estar limitado. Estos grupos son objetivos importantes de los programas de educación de salud dental. Las escuelas tienen un importante papel también en la educación de los niños sobre la importancia de una buena higiene bucal y de la dieta.

El control de la ingesta de determinados alimentos es otro aspecto a tener en cuenta. Es importante lo siguiente:

1. Existen sustancias que poseen un alto potencial cariogénico. Entre ellas están la sacarosa y la glucosa. Estos azúcares están presentes en productos que presumiblemente contienen azúcar como las golosinas, pero también en alimentos envasados o preparados.
2. Productos pegajosos, como chicles con azúcar o caramelos azucarados tipo Sugus, favorecen más el riesgo de caries.
3. Considerar el número de tomas al día, durante cuánto tiempo se realizan y si van acompañadas de otros alimentos.
4. Tomar azúcar refinado es menos aconsejable que el azúcar moreno.

En la promoción de la salud se motiva el papel activo del paciente, que deberá preocuparse por mantener una higiene bucodental óptima.

¿Cómo llevar a cabo un buen cepillado dental?

El cepillo se tomará con firmeza para facilitar los movimientos de la muñeca.

- a. Los dientes de arriba se cepillarán por cada una de sus caras desde la encía (abarcando ésta) hacia abajo,

efectuando el movimiento diez veces cada dos dientes.

- b. Los dientes de abajo se cepillarán hacia arriba por cada una de sus caras, efectuando el movimiento diez veces cada dos dientes.
- c. Los dientes anteriores (incisivos y caninos) en su parte interna (porción del paladar y porción que da a la lengua) se "barrerán" con el cepillo en posición vertical. En sus caras externas se cepillarán como se explicó en los incisivos a y b.
- d. Las caras masticatorias de los molares y premolares se cepillarán con un movimiento repetido de atrás hacia delante, o en forma circular.
- e. Enjuagar bien la boca, de lo contrario los residuos que se han depositado sobre éstos.

Sostenga firmemente el cepillo, coloque las cerdas sobre las encías a un ángulo de 45 grados, gírelo en un movimiento rotatorio para cepillar la encía y las paredes laterales de los dientes hasta en borde. Aleje el cepillo y vuelva a colocarlo contra la encía, presione suavemente y repita el cepillado.

Continúe cepillando en grupos de dos dientes hasta limpiar perfectamente todas las superficies de los dientes que dan hacia fuera y pase a cepillar las caras que dan al paladar, con los mismos movimientos rotatorios.

Cuando cepille los dientes del frente en sus caras palatinas use el cepillo en

posición vertical para que las cerdas puedan limpiar correctamente, ya que por la curvatura de la dentadura, el cepillo no limpiaría adecuadamente si se usa en forma horizontal.

Después pasamos a cepillar los molares inferiores donde el movimiento de rotación se efectúa de abajo hacia arriba.

Continuamos cepillando las caras linguales de los molares inferiores.

No olvidemos al cepillar los dientes inferiores en sus caras linguales, que debemos ubicar el cepillo en forma vertical para que cepille adecuadamente.

Por último cepillaremos las caras oclusales (con las que masticamos), moviendo el cepillo de atrás hacia delante, firmemente. Siempre procuremos sostener el cepillo lo más cerca posible de las cerdas.

Hilo dental

La Enfermedad Periodontal y la caries comienzan frecuentemente entre los dientes, donde el cepillo no llega, El uso de la seda dental es un método efectivo para eliminar la placa dental de estas superficies. El uso correcto del hilo dental requiere tiempo y práctica.

La primera semana de utilización del hilo, las encías pueden sangrar o estar ligeramente inflamadas. Con el uso diario sus encías sanarán, y dejarán de sangrar, si no lo hacen, consulte con su dentista.

Cepillo interproximal

En personas con mayores espacios entre diente y diente, puede sustituirse el uso del hilo dental por un cepillo interproximal, que utilizará pasándolo a través de este espacio de fuera a dentro y viceversa, frotando las caras laterales de los dientes. Si el cepillo interproximal no entra cómodamente, no lo fuerce. Puede ser que el espacio no sea lo suficientemente amplio y deba utilizarse la seda dental.

Las características del cepillo adecuado:

- De mango recto
- De tamaño adecuado a la edad del individuo y tamaño de la boca (niños, jóvenes, adultos)
- Las cerdas deben ser plásticas (no usar cepillos con cerdas naturales, ya que ésta conservan la humedad)
- Las cerdas deben ser suaves, firmes y con puntas redondeadas.

Debe ser reemplazado cada dos o tres meses de uso, un cepillo que ya perdió su forma original sólo irritará las encías y no limpiará adecuadamente.

Resumen

En la actualidad la caries y la enfermedad periodontal son los padecimientos de la cavidad bucal de origen bacteriano mas prevalentes a nivel mundial, nuestro país no es la excepción, motivo por el cual resulta de suma

importancia adoptar las medidas preventivas adecuadas para el buen manejo de estos padecimiento, estas medidas deben aplicarse desde edades tempranas para poder contar en el futuro con una población adulta libre de enfermedades bucodentales de origen bacteriano.

Las medidas preventivas que se deben adoptar son muy simples y consisten en una alimentación balanceada o sana, control de la ingestión de carbohidratos o azúcares, aplicarse en la técnica de cepillado 3 veces al día o después de cada alimento por un tiempo de 3 minutos, uso del hilo dental, visitar al odontólogo cada seis meses para valoración, limpieza o profilaxis, aplicación de fluoruro.



Destrucción dentaria por caries



Paciente con abundante calculo dental por higiene deficiente



Instrucción personalizada de técnica de cepillado dental

Referencias bibliográficas:

- 1.- LINDHE JAN; Periodontología Clínica e implantología odontológica; Edit. Médica Panamericana, 3/a.ed. 2000
- 2.- KATS SIMON, McDONALD JAMES L., STOOKEY GEORGE K.; Odontología Preventiva en Acción; Edit. Médica Panamericana, 3/a ed., México D.F.1989
- 3.- CORREA M. ENRIQUE.; Diccionario de Ciencias Medico-Odontológicas; Edit. IPSO editores, 4/a. México, 1996
- 4.- PIEDROLA Y COLS; Medicina Preventiva y Salud Pública; Ediciones Científicas y Técnicas, Edit. Masson Salvat, 3/a ed.; México, 1991.
- 5.- ZIMBRON LEVY A FEINGOLD M.; Odontología Preventiva; UNAM, CRIM, Cuernavaca Mor. 1993.