

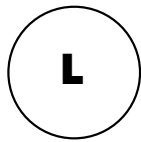
Salud





SONRÍE, POR FAVOR (Y POR SALUD)

“La paz comienza con una sonrisa”, mantenía Teresa de Calcuta. Brindarla es gratis, pero ***las manchas, las caries o las bandas amarillas se agazapan detrás del miedo a mostrar la boca abiertamente.*** A pesar de todo, durante el último año las visitas al odontólogo han aumentado en un 6%. Implantes, ortodoncias, rotura de piezas o halitosis, además de limpieza, son los principales motivos para acudir al especialista y poder enseñar los dientes sin complejos.



La cultura de la higiene bucodental es aún una asignatura pendiente. Según el último estudio realizado por la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA), el 80% de los españoles reconoce la importancia de la limpieza bucal para prevenir caries y enfermedades en las encías, pero solo una minoría la practica correctamente (tres veces al día, y con hilo dental). Sin embargo, hay razones para el optimismo: las visitas al odontólogo en España se han incrementado un 30% entre 2003 y 2015, según una investigación de Mercados Key–Stone y Fenin. Eso supone que seis de cada diez acuden a revisarse la boca al menos una vez al año, aunque siga habiendo casi un 40% que no lo hace nunca.

Tampoco el dinero es siempre el factor determinante para retrasar la visita al especialista. La odontofobia (o miedo al dentista) es la causa de más peso para eludir las consultas bucales, a menudo debido a una mala experiencia previa y a la ansiedad que genera la posibilidad de experimentar dolor durante la visita. Una fobia universal que, según proclama la Organización Mundial de la Salud (OMS), afecta a más de un 15% de la población, y que puede tener consecuencias no solo estéticas, sino también de salud, como las caries o la gingivitis.

LIMPIEZA AVANZADA.

La esencia de una sonrisa sana comienza con la limpieza. Tres veces al día, durante dos minutos, incluyendo en el ritual hilo y cepillitos interdetales. Solo lo hacen bien 17 de cada 100. De ahí que acudir al menos una vez al año a realizarse una limpieza bucal profesional se haya convertido en un gesto que garantice una boca sana de por vida. Existen casos extremos en los que la limpieza tradicional no sirve, especialmente cuando las piezas dentales están afectadas con lo que se conoce como “erosión ácida”. Un problema que está ínti-

(Sigue en la página 48)

Al 75% de los menores de 8 años no se les trata las caries porque los padres no saben que estas se heredan de los dientes de leche a los definitivos.



LA ALIMENTACIÓN, CLAVE EN LA SALUD DENTAL

Muchos de los alimentos que ingerimos a diario nos pueden provocar **erosión ácida**. Por eso, hay que estar atento cuando comemos:

- **Dulces y productos con azúcares añadidos:** nutren las bacterias responsables de las caries para generar ácidos, y estos son los que van erosionando y debilitando el esmalte.
- **Los cítricos:** el pH ácido puede provocar la erosión del esmalte dentario. El pH crítico en el que se disuelve el esmalte está en torno a 5 o 5,5, pero la mayoría de los zumos de frutas tienen un pH por debajo de este punto.
- **Refrescos gaseosos y bebidas energéticas.** Además de los azúcares añadidos, prácticamente todas poseen un pH muy ácido (entre 1,5-3), lo que provoca erosión del esmalte y dentina y la aparición de hipersensibilidad. También ocurre con las bebidas *light* o bajas en azúcares.



Para prevenir este problema, los especialistas recomiendan incorporar los siguientes hábitos en nuestras rutinas diarias:

- **Reducir o eliminar la ingesta** de bebidas carbonatadas.
- **Masticar** chicle o pastillas sin azúcar.
- **Comer un trozo de queso** después de una comida ácida.
- No cepillarse **al menos hasta una hora después** de comer. Al ingerir alimentos se produce una subida de la acidez, lo que reblandece el esmalte. La saliva neutraliza esa acidez y el esmalte vuelve a endurecerse, pero tarda entre 20 y 60 minutos dependiendo del alimento. El tiempo de espera es especialmente recomendable si la comida tiene muchos azúcares o si comes más de seis veces al día. Si se lleva una dieta sana, basta con **cepillarse 2/3 veces al día**. Lo que resulta muy recomendable para neutralizar el pH es **enjuagarse la boca con un colutorio suave** antes de cada higiene.

Como una estrella de cine

Los avances técnicos en odontología han introducido protocolos y aparatología cada vez más rápidos, que reducen las tediosas sesiones dentales de antaño y limitan las oportunidades de esgrimir una supuesta falta de tiempo como motivo para no cuidar nuestra salud y estética bucodental. Estos son algunos ejemplos.

• **Fundas de quita y pon.** Dicen que es el secreto de los dientes perfectos de muchas *celebrities* como Eva Longoria o Brad Pitt. Las llamadas prótesis *Snap On Smile* están fabricadas a partir de una resina cristalizada muy fina, resistente y flexible, y se colocan sobre las piezas fijas sin más esfuerzo que hacer un clic. **Ni pegamentos, ni ganchos, ni fijaciones.** Se ponen cuando uno quiere y se quitan sin esfuerzo cuando es necesario. Resultan una solución adecuada para camuflar manchas, decoloraciones y tinciones dentales, restauración de cosméticas dentales antiguas (fundas), dientes mal alineados y desgastados, pérdida de estructura dental provocada por problemas como el continuo rechinar del bruxismo, sonrisa gengival (cuando las encías se ven en exceso al reír), diastemas (piezas separadas), reposición de dientes y muelas o pérdidas de retracción vertical. **En una sola sesión se toman medidas y se diseña la prótesis;** a los 15 días, en una nueva consulta, el especialista indica la manera de ponerlas y sustraerlas. Tienen una durabilidad de entre 3 y 5 años, y el precio ronda los 1.200 euros por arcada.

• **Lentillas dentales.** Otra de las posibilidades para diseñar estéticamente la sonrisa de una manera mínimamente invasiva. Son de resina (*composite*) o *lumineers* (una fina capa de porcelana de alta resistencia), y se colocan una a una sobre las piezas a *enlucir*, sin necesidad de tallarlas. Tienen **una duración de entre 20 y 25 años y solo requieren un mantenimiento al año.** Se colocan en una o dos sesiones, dependiendo del material elegido, y el proceso es indoloro. Los resultados se asemejan a un *lifting* bucal inmediato. El precio, desde 300 euros, varía dependiendo del número de piezas.

• **Implantes de carga inmediata.** Se trata de un buen recurso para los más apresurados. Permiten reponer cualquier pieza en un solo acto, ya que el paciente abandona la consulta con otra provisional de resina mientras el protésico elabora la pieza a medida en forma y color. Otra ventaja: en las clínicas más avanzadas se utiliza el láser y la sedación para minimizar el dolor, la ansiedad y las tensiones emocionales que suelen conllevar este tipo de intervenciones. El precio, desde 1.000 euros la pieza.

Solo 17 de cada 100 personas se cepillan bien los dientes. Acudir al menos una vez al año a realizarse una limpieza bucal profesional garantiza una boca sana.

(Viene de la página 46)

mamente relacionado con el consumo de comidas y bebidas ácidas, “que desmineralizan y reblandecen la superficie dental, haciéndola más susceptible a la abrasión, en particular al cepillado”, explica el especialista Carlos Seoane. En sus primeras fases no es excesivamente dañina, pero, si se deja progresar, puede generar hipersensibilidad dentaria, pérdida de la forma y color del diente y requerir una compleja intervención de reconstrucción. Según este experto, todo tiene solución. Si es incipiente, se recomienda usar dentífricos con alto contenido en flúor y masticar chicle sin azúcar para estimular la producción de saliva, escudo natural del esmalte; si este ya está dañado, se puede cubrir con *composite*.

LO QUE TU BOCA DICE DE TI.

Si la cara es el espejo del alma, la boca y los dientes son el reflejo de nuestro organismo. Uno de los problemas bucales más frecuentes es el exceso de caries. La razón principal pasa por una dieta probablemente poco equilibrada, rica en azúcares o bebidas ácidas azucaradas (refrescos). En ocasiones pueden tratarse de personas que comen demasiado deprisa, sin dar tiempo a que el pH se regule y contrarreste la capacidad cariogénica de las bacterias, que se alimentan de los restos que quedan en nuestra boca. De hecho, 9 de cada 10 adultos tienen caries sin curar, una cifra que se ha disparado en los últimos años por la mala alimentación y la ingesta de determinados medicamentos (como antibióticos, inhaladores o pastillas para chupar). Rara vez, entre los efectos secundarios de los prospectos, se señalan aquellos que tienen que ver con la salud bucodental. No es una ciencia exacta y no afecta a todas las personas por igual. Sin embargo, estos fármacos pueden alterar el pH de nuestra boca, lo que hace que la saliva sea más ácida y, por tanto, más agresiva para el esmalte dental.

La caries es un problema que también afecta a los niños menores de 8 años: al 75% no se les tratan porque los padres no saben que estas se heredan de



los dientes de leche a los definitivos. Esto es así porque cualquier infección que llegue a la raíz afectará a las piezas permanentes en forma de malformaciones o manchas.

Prevenir, mejor que curar, es el primer mandamiento. Pero para arreglar aquello que, por genética o estilo de vida, amarga y esconde la sonrisa, existen hoy en día técnicas y tecnologías avanzadas que nos ayudan a enseñar los dientes sin miedo a los complejos: el blanqueamiento dental, el láser odontológico, los *braquets* invisibles, las lentillas dentales de *cerinate* o *composite* o los implantes de carga inmediata, que esquivan el dolor y son capaces de conseguir unos dientes perfectos en una sola sesión.



6 preguntas esenciales sobre la moda de los blanqueamientos

1. ¿En qué consiste un blanqueamiento dental?

Es una técnica que se suele realizar en dos pasos, uno en la clínica y otro en el domicilio. Antes de comenzar, se realiza una limpieza profunda para eliminar cualquier resto de suciedad o placa. Una vez terminada, se aplica sobre la superficie de los dientes un gel blanqueador a base de peróxido de hidrógeno o de carbamida, y un protector gingival en la encía. Se comprueba que toda la zona está bien aislada y se proyecta una luz láser que sirve para activar el blanqueamiento, que a su vez remineraliza y fortalece el esmalte. En casa, el paciente se lleva una férula a medida en la que, cada noche, pone una dosis de blanqueador sobre los dientes limpios, y deja actuar durante el sueño. A la mañana siguiente se lava los dientes y realiza una vida normal. El procedimiento dura entre 15 y 30 días y sus precios varían entre los 300 y los 500 €.

2. ¿Todos los dientes se pueden blanquear igual?

Desgraciadamente, no. Este tipo de tratamiento de estética dental no

funciona con la misma eficacia en todas las dentaduras. "Donde menos efectos se consiguen es en aquellas que sufren una tinción [teñido] de tetraciclina —un antibiótico que, ingerido en la infancia, impregna los dientes del adulto de un tono amarillento para toda la vida, dejando una especie de bandas muy peculiares sobre las piezas—", explica la odontóloga Débora Reuss. Estas tinciones son intrínsecas del diente, es decir, que no son manchas creadas con el paso del tiempo como las que se deben al té, el café, el vino y otros alimentos, y son más complicadas de corregir (pero no imposibles). Dependerá de si son más o menos oscuras y del color que tengan: marrón, gris o amarillo. Aunque el tratamiento no está contraindicado, requiere un buen diagnóstico. En cualquier caso, cada 12 meses conviene realizarse una sesión de mantenimiento y llevar siempre una correcta higiene dental.

3. ¿Nos podemos fiar de los kits de blanqueamiento que se venden por internet?

"No, nos arriesgamos a lesionar nuestras encías por una mala adaptación de férulas o a que el tratamiento sea ineficaz", afirma la estética dental María Ciudad Cano. Para blanquear, necesitamos que un agente químico blanqueador esté en contacto con la superficie del diente. Se puede realizar a altas concentraciones en una clínica, protegiendo correctamente la encía para evitar quemaduras, o a concentraciones medias con unas férulas hechas a medida para cada paciente. Como la normativa actual obliga a que las concentraciones medias y altas de los principios activos encargados de blanquear sean usadas exclusivamente por un odontólogo, las que pueden adquirirse por Internet son de muy baja concentración y por tanto no van a ser capaces de proporcionar los resultados deseados.

4. ¿Y qué hay de los kits que combinan cepillos dentales y un líquido blanqueador?

Ocurre lo mismo. En el mercado se utiliza la palabra blanqueador de manera incorrecta. En muchas ocasiones, estos productos no blanquean porque no contienen ningún agente con esa capacidad, sino que son abrasivos y solo retiran pequeñas manchas.

5. ¿Un dentífrico puede eliminar las manchas de los dientes?

Una pasta de dientes puede limpiar superficialmente. Si pudiera eliminar cualquier tipo de mancha sería muy abrasiva y podría dañar los dientes y aumentar la sensibilidad.

6. ¿Qué estrategias se pueden seguir para mantener los dientes impolutos?

Al igual que ocurre con el resto del organismo, la dentadura y las encías sufren con el paso del tiempo. Manchas, caries, desgaste de piezas, enfermedades de las encías, sangrado, roturas... Prevenir el envejecimiento prematuro es la mejor herramienta para mantener la sonrisa impoluta. ¿Cómo? En primer lugar, haciendo de la higiene bucodental un hábito desde la más tierna infancia, un ritual diario y preventivo que preserve la salud de dentadura y encías. En segundo lugar, corrigiendo los defectos de fábrica con la ayuda de las técnicas odontológicas y médicas. Cepillarse los dientes correctamente tres veces al día (mejor con un cepillo eléctrico) y utilizar seda interdental son dos gestos sencillos y asequibles. Además, hay que ser muy estricto con la higiene si se fuma, se toman bebidas como el café, el té o el vino tinto, o alimentos como la remolacha, el brócoli, la lombarda, los arándanos, las moras o la tinta del calamar. En cuanto a la seda dental, si se tienen las encías sensibles, hay que consultar al odontólogo, ya que en muchos casos no es recomendable y es mejor el uso de cepillos especiales.