

Cuidado bucodental desde la infancia, salud integral para el futuro

LA FARMACIA, COMO ESTABLECIMIENTO SANITARIO DE PROXIMIDAD, ES EL PRIMER LUGAR AL QUE LLEGAN NUMEROSAS CONSULTAS RELACIONADAS CON LA SALUD DENTAL, Y RESULTA FUNDAMENTAL LA FORMACIÓN EN ESE TEMA PARA PODER DERIVAR A LOS PACIENTES A UN PROFESIONAL EN CASO NECESARIO.

Las dudas sobre salud bucodental son habituales entre los pacientes que llegan a la farmacia. Consultas sobre el sangrado de encías o el mal aliento son frecuentes para el farmacéutico, y su actualización es necesaria para mejorar la efectividad y la seguridad de los tratamientos recomendados. Cada vez es más habitual, por otro lado, que existan iniciativas de coordina-

ción entre Colegios Farmacéuticos y Colegios de Odontólogos y Estomatólogos, como ha sucedido recientemente en Cataluña, para la elaboración de guías de actuación conjuntas y protocolos de derivación.

Gracias a este tipo de iniciativas, los farmacéuticos disponen de más herramientas en la indicación frente a síntomas menores o problemas de baja complejidad, así como para la detección precoz de situaciones, hábitos o características que representan un riesgo para la salud bucal de los ciudadanos. Al mismo tiempo, estos procedimientos facilitan la derivación efectiva y eficiente para mantener el cuidado asistencial de los ciudadanos.

Salud bucodental

El conocimiento de los problemas bucales y de cuáles son los productos más indicados

EL ÁMBITO DE LA SALUD BUCAL AFECTA A MUCHOS OTROS SISTEMAS Y PROCESOS RELACIONADOS CON EL ESTADO DE SALUD GENERAL

para solucionarlos es algo fundamental para el mantenimiento del estado general de salud de las personas, ya que el ámbito de la salud bucal afecta a muchos otros sistemas y procesos relacionados con el estado de salud general. En numerosas ocasiones la caries ha sido considerada una dolencia menor, aunque afecta a un 80% de la población infantil; en otros casos, se desconoce que la mayor pérdida de piezas dentales en el adulto es debida a la enfermedad periodontal, es decir, a la falta de una higiene bucal correcta y mantenida desde la infancia.

Por otra parte, una boca cuidada y sana, además de impactar positivamente en cualquier interlocutor, transmite la sensación de que su portador es una persona preocupada no sólo por los aspectos estéticos, sino también por los aspectos de su imagen relacionados con la salud. Sin embargo, las funciones fisiológicas de la boca (funciones digestiva y respiratoria), hacen difícil su mantenimiento en perfecto estado; no hay que olvidar que se trata necesariamente de un lugar húmedo, caliente y aireado, que es inoculado frecuentemente con una considerable carga bacteriana y donde la presencia de nutrientes es casi permanente, lo que lo convierte en un auténtico paraíso para el desarrollo bacteriano.

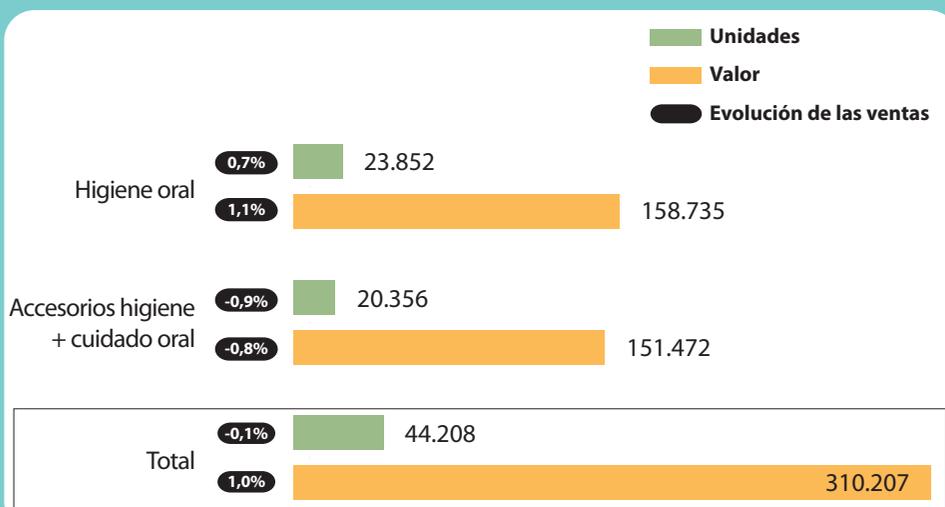
Placa bacteriana

La placa bacteriana puede definirse como una especie de residuo pegajoso e incoloro que se deposita de forma constante sobre la superficie de las piezas dentales. Está formada por los restos de comida, el azúcar de algunos alimentos y la saliva, que combinados con otros minerales dan lugar a la formación de esta capa que ataca al esmalte dental y favorece la aparición de caries.

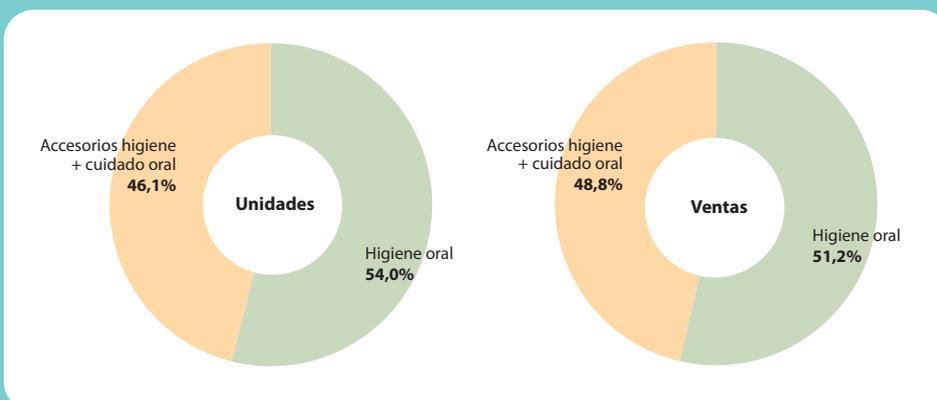
SOLO UNA CORRECTA HIGIENE BUCAL PUEDE GARANTIZAR QUE NO SE ACUMULE UNA GRAN CANTIDAD DE PLACA BACTERIANA

En el momento en el que comemos o mientras dormimos, se está generando placa bacteriana, de ahí la importancia de cepillar los dientes y pasar el hilo dental después de cada comida para evitar su formación en la medida posible. Solo una correcta higiene bucal puede garantizar que no se acumule una gran cantidad de placa bacteriana, ya que esta comienza a formarse entre las cuatro y doce horas posteriores a cada cepillado. Cuando la placa dental no se elimina habitualmente a través del cepillado, se endurece y da lugar al llamado sarro. Dicho de otra forma, podríamos decir que el sarro es la acumulación y endurecimiento de la placa bacteriana depositada sobre los dientes a lo largo del

MERCADO CUIDADO DENTAL. VENTAS. (TAM septiembre 2018).

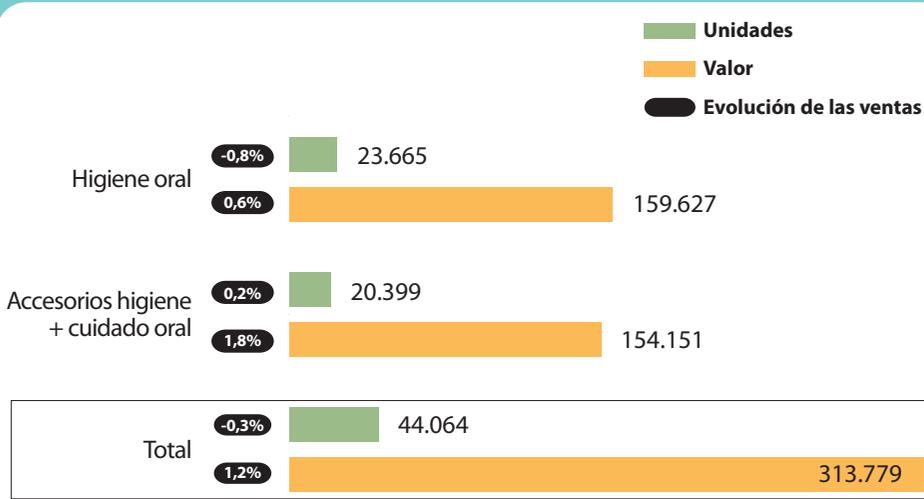


Cuota de mercado.

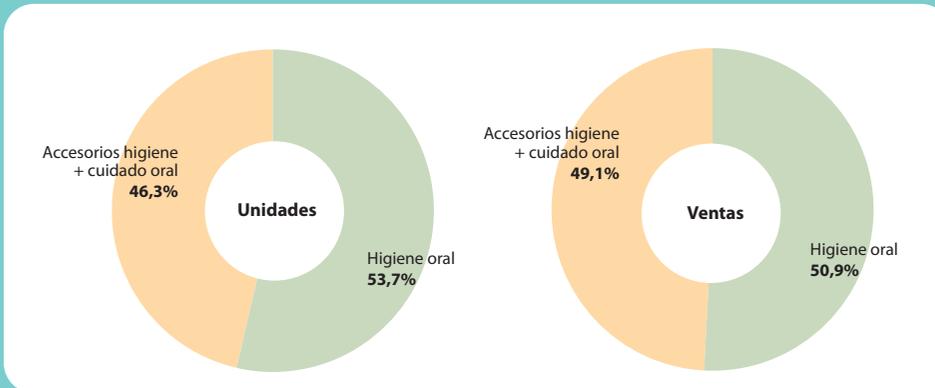


Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW, Clasificación OTC1. Categoría Higiene oral (87) y Accesorios higiene y cuidado oral (93)
 Medidas: unidades y valores (Precio de Venta Público) en miles
 TAM: Total Anual Móvil. Últimos 12 meses. Dato de septiembre 2018 y 2019.
 Elaboración: IM Farmacias

MERCADO CUIDADO DENTAL. VENTAS. (TAM septiembre 2019).



Cuota de mercado.



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW, Clasificación OTC1. Categoría Higiene oral (87) y Accesorios higiene y cuidado oral (93)
Medidas: unidades y valores (Precio de Venta Público) en miles
TAM: Total Anual Móvil. Últimos 12 meses. Dato de septiembre 2018 y 2019.
Elaboración: IM Farmacias

TOP 5 LABORATORIOS. CUIDADO DENTAL. VALORES. TAM 09/19

Higiene oral	Accesorios higiene y cuidado oral
Dentaid	Dentaid
Johnson & Johnson	GSK Consumer Healthcare
Kin	Lacer
Lacer	PHB
Procter & Gamble	Procter & Gamble

tiempo. Cuando se ha originado el sarro, este resulta imposible de remover a través de un cepillo dental y tendrá que ser eliminado por un dentista o un higienista durante el transcurso de una limpieza bucal.

El gran problema reside en que, mientras la placa ha ido derivando en sarro, se ha ido acumulando una gran cantidad de bacterias en la boca. Por eso, además de un problema estético que se aprecia a simple vista, estamos ante un importante riesgo para la salud bucodental que puede afectar de manera muy negativa a dientes y encías: la acumulación de bacterias causa daño al esmalte dental, favorece el desarrollo de caries y la aparición de enfermedades periodontales.

Para prevenir la aparición de ambos problemas resulta fundamental extremar la limpieza bucal, cepillándose los dientes después de ingerir alimentos y acompañando siempre este cepi-

Consejos para una buena higiene dental

Los hábitos desde la infancia son fundamentales para mantener una dentadura sana a lo largo de toda la vida adulta. Presentamos unas recomendaciones básicas:

- Cepillar los dientes al menos dos veces al día, y preferiblemente después de cada comida. Sin este aspecto fundamental, todos los demás aspectos de higiene no tienen sentido. El cepillado debe realizarse durante al menos dos minutos.
- Usar un colutorio. Para complementar la higiene bucal después del cepillado, resulta recomendable usar un producto que se adapte a las necesidades de cada boca.
- Elegir una buena pasta dentífrica. No todas son iguales, y como sucede en el caso de los colutorios, cada producto cubre una necesidad específica (blanqueantes, anticaries, sensibilidad dental, etc.). El consejo del farmacéutico puede resultar muy valioso en este aspecto.
- Utilizar correctamente el cepillo de dientes. Con un cepillo que se encuentre en buen estado, sin olvidar ninguna parte de la cavidad bucal y con los movimientos adecuados para optimizar el cepillado.
- Eliminar o reducir el consumo de tabaco. Las encías de las personas fumadoras son más fáciles de infectar, porque el tabaco lleva a una falta de oxígeno en el torrente sanguíneo que alimenta las encías.
- Acudir a una revisión en el dentista al menos una vez al año. Revisar periódicamente el estado de la salud bucodental es imprescindible en la detección a tiempo de enfermedades como la gingivitis, la periodontitis, etc.
- Cambiar el cepillo dental cada tres meses.
- Hidratarse adecuadamente. La saliva desinfecta y protege los dientes, así que la falta de saliva hace que aumenten las posibilidades de sufrir una enfermedad bucodental.

llado de hilo dental que elimine los restos de alimentos que puedan estar atrapados entre las piezas dentales.

Productos para la higiene

Actualmente, existe una amplia variedad de productos disponibles en el mercado que ayudan a prevenir enfermedades periodontales. El farmacéutico conoce muy bien los productos de higiene bucodental: cepillos de dureza suave o media, de cabezal pequeño para llegar a sectores posteriores; cepillos interproximales de diferente tamaño en función de los espacios que haya entre diente y diente; seda y cinta dental; dentífricos o colutorios para hacer llegar a la boca productos como el flúor para las caries o con componentes para reducir la hipersensibilidad y disminuir la inflamación, o reducir las tinciones dentales, evitar el mal aliento, etc.

Dado que existe una gran evolución en los conocimientos sobre salud bucodental y cada día hay más productos en el mercado dirigidos a este fin, los profesionales de la oficina de farmacia requieren tener una formación continuada, y los odontólogos y periodoncistas deben ayudarles en ella.

Enumeramos aquí las principales categorías de higiene bucal en la farmacia:

- *Cepillos de dientes.* Son la herramienta de limpieza bucal más utilizada, la más básica e imprescindible. El cepillo convencional y el cepillo eléctrico llevan años disputándose por el primer puesto: a pesar de que el manual es el más comúnmente usado, el cepillo eléctrico permite al paciente llegar a zonas de la cavidad oral mucho más complicadas de alcanzar. En el mercado también podemos encontrar cepillos interproximales y periodontales, diseñados para necesidades específicas.
- *Limpiadores de lengua.* Aunque a veces nos olvidamos de ella, la lengua también es un nido de bacterias y debe limpiarse. El quid de productos de higiene dental nunca es completo sin el limpiador lingual, diseñado para llegar a las zonas más lejanas de la lengua. Consta de dos caras: una de perfil ondulado que se adapta a la depresión central de la lengua y otra de perfil liso, que se aplica en los laterales.
- *Colutorios.* Después del cepillado de dientes, se recomienda usar el enjuague bucal o colutorio, para así eliminar las bacterias y microorganismos causantes de la caries dental y la halitosis. Es uno de los productos de higiene dental que más ayuda a suprimir

temporalmente el mal aliento, a reducir las bacterias en la cavidad bucal y a refrescar, dejando un sabor agradable en la boca. Existen diferentes tipos de enjuagues bucales: aquellos fabricados para combatir la halitosis, otros con flúor para prevenir la caries, aquellos que luchan contra la enfermedad de las encías y el sangrado de las mismas, etc.

LA PREVENCIÓN Y LOS CUIDADOS DE LA SALUD BUCODENTAL SON FUNDAMENTALES DURANTE EL EMBARAZO



EL COLUTORIO ES UNO DE LOS PRODUCTOS DE HIGIENE DENTAL QUE MÁS AYUDA A SUPRIMIR TEMPORALMENTE EL MAL ALIENTO

- *Dentífricos.* No podríamos utilizar el cepillo de dientes sin los dentífricos, aquellos productos que se utilizan para la limpieza de la dentadura, como cremas, pastas, soluciones o polvos. La mayoría de odontólogos recomiendan que antes de seleccionar el dentífrico más adecuado, el paciente consulte la opinión de un especialista. Estos productos de higiene dental se componen de diferentes sustancias y cada una de ellas tiene una función determinada.

Salud oral y embarazo

La prevención y los cuidados de la salud bucodental son fundamentales durante el embarazo. Visitar al dentista, al menos una vez y preferiblemente durante el segundo trimestre del embarazo, debe formar parte de los cuidados que necesariamente debería seguir toda embarazada para tener una buena salud integral. Una buena salud bucodental durante el embarazo tiene un impacto positivo no solo en la salud de la madre sino también en la del bebé.

En cuanto a los cuidados básicos, es importante tener una correcta higiene dental, llevar una dieta equilibrada, evitar el tabaco y controlar la diabetes. De esta forma, se pueden prevenir los principales problemas dentales propios

del embarazo como son la caries -que puede aparecer sobre todo al final de la gestación y durante la lactancia debido a los cambios en la composición de la saliva-, y la gingivitis del embarazo, que afecta a entre el 60 y 75% de las mujeres. La enfermedad de las encías puede aumentar el riesgo de tener partos prematuros.

En cuanto a las medidas preventivas, éstas deben centrarse principalmente en el control de la caries, la gingivitis y el tratamiento de la infección aguda. Ante una situación de dolor, infección, urgencia, caries o enfermedad periodontal, lo recomendable es que el tratamiento no se demore por causa del embarazo. El uso de amalgama o resinas compuestas utilizadas para tratar la caries no supone ningún riesgo ni para la embarazada ni para el

futuro bebé, y los tratamientos no quirúrgicos para tratar la enfermedad de las encías son también seguros y efectivos. Por otro lado, hay que señalar que las náuseas y vómitos que sufre entre el 75 y 80% de las mujeres durante los primeros meses de la gestación pueden producir erosión del esmalte dental.

En el 70% de los casos en los que se transmite la caries al recién nacido hay una relación genética bacteriana entre madre e hijo. Pero -además de la genética- también hay un riesgo muy elevado de transmitir las bacterias causantes de la caries a través de la saliva con hábitos como el de utilizar la cuchara del bebé para probar la comida, chupar el biberón o chupete, y a través de los besos. El contagio precoz producido por agentes cariogénos primarios puede producir caries temprana en la infancia, por lo que retrasar esta infección primaria contribuye a reducir el riesgo de desarrollar caries en el futuro. +