

Conservar la sonrisa a pesar de la pandemia

LA PANDEMIA HA DIVIDIDO LA SOCIEDAD EN LO REFERENTE A LA SALUD BUCODENTAL. MIENTRAS PARTE DE LA POBLACIÓN HA BAJADO LA CALIDAD Y FRECUENCIA EN LA HIGIENE, OTROS HAN APROVECHADO LA COMPLICIDAD DE LA MASCARILLA PARA LLEVAR A CABO UNA PUESTA A PUNTO DE LA SONRISA.



La preocupación por el estado de salud de los familiares, la inestabilidad laboral o el miedo al contagio son solo algunos de los factores que han contribuido a que la sociedad experimente unos mayores niveles de estrés. Esto, unido a que muchas personas han aplazado durante demasiados meses su visita al dentista, ha hecho que las enfermedades bucodentales se hayan desarrollado en los últimos meses revistiendo una mayor gravedad. Como consecuencia de la pandemia, las extracciones, endodoncias e implantes dentales debido a caries no tratadas han aumentado en un 33% respecto al año anterior, explica el doctor **Jorge Ferrús**, *periodoncista, implantólogo y cofundador de la Clínica Dental Ferrús & Bratos de Madrid*. Este profesional pone en evidencia cómo se ha detectado un aumento en las cirugías dentales y los tratamientos de odontología conservadora, fruto de no haber acudido a tiempo al dentista. La visita periódica a este profesional y el buen mantenimiento de la boca con pautas y productos adecuados sigue siendo el mejor camino para frenar el avance de problemas como caries, gingivitis o periodontitis y garantizar así una buena salud bucodental.

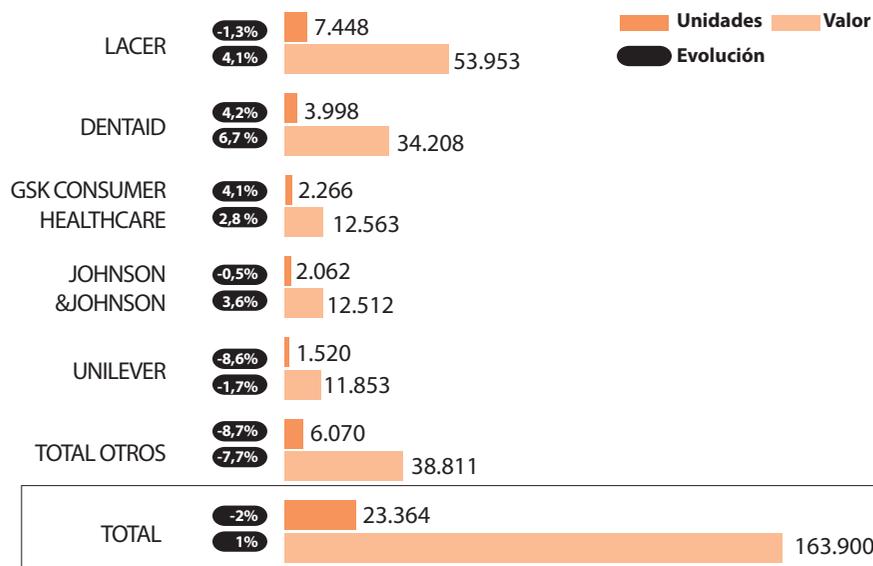
Cuando sangran las encías

Según expertos de la Clínica Ariño, "las encías pueden sangrar por múltiples motivos. Por cambios hormonales asociados a la pubertad, embarazo o ciclo menstrual. Por trastornos hemorrágicos, enfermedades como la diabetes, anemia, hepatitis, entre otras. También puede

surgir simplemente por factores genéticos o el estrés. Así como por tomar determinados medicamentos y por la falta de nutrientes como las vitaminas C y K. Un cepillado demasiado enérgico o los utensilios de higiene interdental también pueden hacer que las encías sangren. El sangrado no tiene por qué ser abundante ni ir acompañado de otros síntomas. Lo que nos permitirá identificar este problema es prestar atención a la frecuencia con la que aparece la sangre".

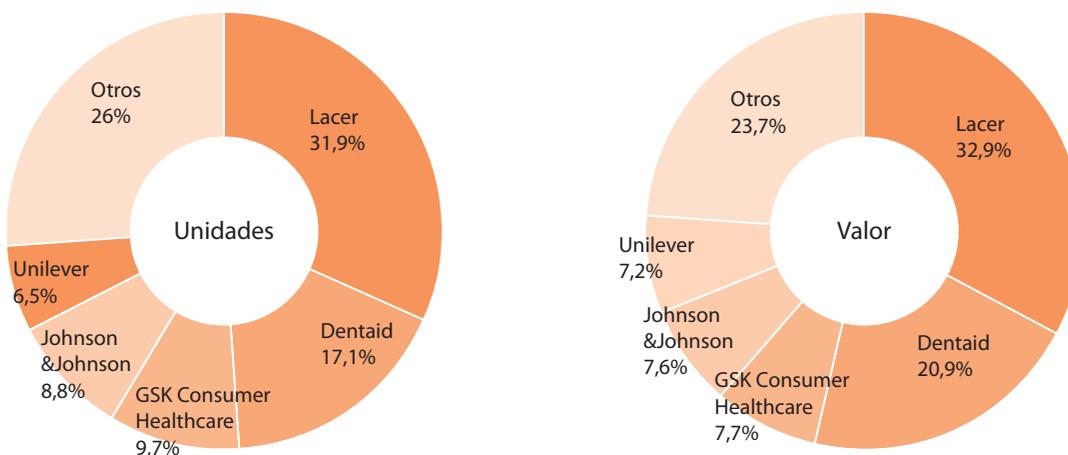
La placa bacteriana en los dientes, mal aliento o sangrado de las encías al cepillarnos o masticar pueden ser síntomas de sufrir gingivitis

TOP 5 CUIDADO BUCAL (Abril 2020 - Marzo 2021). Miles



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Marzo 2021. Mercado estudiado: OTC 87 Higiene oral. Elaboración: IM Farmacias

TOP 5 CUIDADO BUCAL (Abril 2020 - Marzo 2021). Cuota de mercado



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Marzo 2021. Mercado estudiado: OTC 87 Higiene oral. Elaboración: IM Farmacias

cuidado bucal

Ahora bien, si aparece placa bacteriana en los dientes, mal aliento o sangrado de las encías al cepillarnos o masticar pueden ser síntomas de sufrir gingivitis. En este caso *“es importante tomar esta enfermedad periodontal en serio”* alertan los mismos expertos *“y tratarla lo antes posible, puesto que cuanto antes se busque atención médica, más probabilidades tendremos de revertir el daño causado por la gingivitis y de evitar su evolución a una periodontitis”*.

Como consecuencia de la pandemia, las extracciones, endodoncias e implantes dentales debido a caries no tratadas han aumentado en un 33% respecto al año anterior

Nuevas soluciones para la boca seca

“La ‘boca seca’ o xerostomía es la sensación subjetiva de sequedad bucal debido a la disminución de saliva. Cuando esto ocurre, las defensas naturales aportadas por la saliva desaparecen y pueden llevarnos a molestias como dificultad para tragar, hablar, saborear o comer, o a complicaciones más severas. También el consumo de medicamentos o algunas enfermedades sistémicas (que afectan al cuerpo entero) pueden afectar a la función salival”, nos comentan los expertos de Xerostom. Para dar solución a este problema existe una amplia gama de productos (sprays bucales, pastas de dientes, colutorios, chicles y pastillas) que contribuyen a mejorar la calidad de vida. Su fórmula con xilitol y aceite de oliva, entre otros, contribuye a un aumento del flujo salival hasta un 200%. De esta manera, se ayuda a recuperar las defensas naturales aportadas por la saliva aliviando el dolor de garganta asociado a la boca seca. Estos productos reducen las molestias orales (dificultad para tragar, hablar, saborear, comer) asociadas a la ‘boca seca’, mitigan la sed por falta de saliva y ejercen una acción reparadora y protectora de las zonas afectadas con mucositis, reacción inflamatoria que afecta a la mucosa de todo el tracto gastrointestinal, así como la estimulación salival para paliar la xerostomía.

Blanqueamiento dental

Lucir unos dientes blancos se ha convertido en prioridad porque es sinónimo de buena salud bucal, buena higiene y belleza. Por eso crece el interés hacia los tratamientos de blanqueamiento dental. Precisamente por esta creciente demanda, los expertos de Yotuel alertan que *“no todos los esmaltes dentales son iguales, ni todas las salivas ni todos los ‘ambientes’ orales. Así que a algunos dientes un tratamiento de blanqueamiento no adecuado puede causar un daño importante e incluso irreversible”*.

El deseo de alinear la sonrisa

Un ejemplo positivo de las ganas de lucir una boca y sonrisa perfecta es el creciente interés por unos dientes sanos y perfectamente alineados con ortodoncia invisible. La demanda es creciente, a tenor de las numerosas clínicas que ofrecen este tratamiento. Precisamente algunos datos interesantes de salud bucodental nos lo trae la compañía de alineadores dentales invisibles DrSmile.

Pautas para mantener una boca sana

Además de la obligada visita al dentista, estos son algunos consejos generales que nos ayudan a mantener los dientes limpios sin olvidar el cuidado de las encías.

Cepillarse los dientes después de cada comida. Hacerlo durante unos tres minutos. Es mejor utilizar un dentífrico con flúor, por ser antibacteriano.

Utilizar hilo dental y cepillos interdentes. Esto permitirá acabar con los posibles restos de comida que quedan entre las piezas y que, al endurecerse, pueden actuar como una cuña. Utilizarlos con cuidado, especialmente en encías delicadas, para evitar provocar pequeñas heridas.

Realizar una limpieza en el higienista dental una vez al año. Esto es muy importante, ya que permite eliminar la acumulación de sarro. A la vez, el especialista puede detectar la presencia de caries en alguna pieza o algún otro problema.

Masticar alimentos crudos, como frutas y verduras. Este simple ejercicio estimula dientes y encías y evita su sangrado.

Reducir el consumo de azúcar y alcohol y cuidar mucho la alimentación. Las vitaminas A y C que nos proporcionan los alimentos contribuyen a evitar el sangrado.

Lucir unos dientes blancos se ha convertido en prioridad porque es sinónimo de buena salud bucal, buena higiene y belleza

Su encuesta pone de manifiesto que el 69% de los españoles considera el cuidado de su sonrisa una prioridad. Sin embargo, las visitas al dentista son la asignatura pendiente. Casi el 20% de los españoles deja pasar dos años o más para volver a ir. De este estudio también se desprende que casi el 50% de los españoles considera que lo más importante para una sonrisa bonita es tener unos dientes correctamente alineados. Además, un 7,3% de las personas con edades comprendidas entre los 45 y 55 años confiesa que nunca o casi nunca van a la consulta del dentista. Aunque la periodicidad de la visita al dentista puede mejorar, el dato positivo del estudio de Dr Smile es que *“los españoles sacamos notable alto en el cuidado diario de la sonrisa, y es que un 87% de la población mantiene una higiene adecuada”*. +