

# Sonreír de manera saludable

SIN MASCARILLA QUE LA ESCONDA, NUESTRA SALUD BUCAL SALTA A LA VISTA. ADEMÁS DE UNOS DIENTES BLANCOS, HAY OTROS PROBLEMAS QUE REQUIEREN NUESTRA ATENCIÓN COMO SON LA GINGIVITIS, HALITOSIS, AFTAS, SEQUEDAD BUCAL O EL HERPES LABIAL.



Cepillarse los dientes correctamente es la mejor forma de preservar nuestra salud bucodental. Actualmente, según el *'Global Healthy Thinking Report 2021'*, más de la mitad de los españoles (53%) no se cepilla los dientes dos veces al día. En concreto, solamente el 47% lo hace. Estos datos reflejan, sin lugar a dudas, los malos hábitos de los españoles en cuanto a la higiene bucal.

En este contexto, **Marta Montserrat**, *especialista en periodoncia de la clínica dental Friedländer*, advierte de que *"gracias a un buen cepillado, se puede combatir la placa bacteriana que se adhiere a los dientes, las encías y la lengua y que puede*

generar problemas como mal aliento, dientes amarillentos, caries, inflamación, gingivitis y otro tipo de enfermedades periodontales”.

### Gingivitis: atención al sangrado de las encías

La acumulación de bacterias en forma de placa bacteriana o biofilm dental provocan la inflamación y sangrado de los tejidos. Es lo que conocemos como gingivitis. A lo largo de nuestra vida las encías pueden sangrar por diferentes motivos: por cambios hormonales en la pubertad o embarazo; por enfermedades como la diabetes, anemia, hepatitis, entre otras, o por falta de Vitaminas C y K. También puede deberse a un cepillado incorrecto, demasiado enérgico o con cepillos o herramientas interdentales que dañen nuestras encías y hagan que sangren. Si es puntual no hay que darle tanta importancia, aunque sí ponernos en alerta. Pero si es frecuente hay que consultar al especialista porque, de lo contrario, puede derivar a una periodontitis, que provoca una retracción de la encía y puede derivar en la pérdida de alguna pieza dental.

Como cuidado en casa hay que elegir una pasta dentífrica y un colutorio de acción antiséptica, que ayuden a reducir la placa evitando la creación de biofilm y con un excipiente bioadhesivo que permita una acción prolongada.

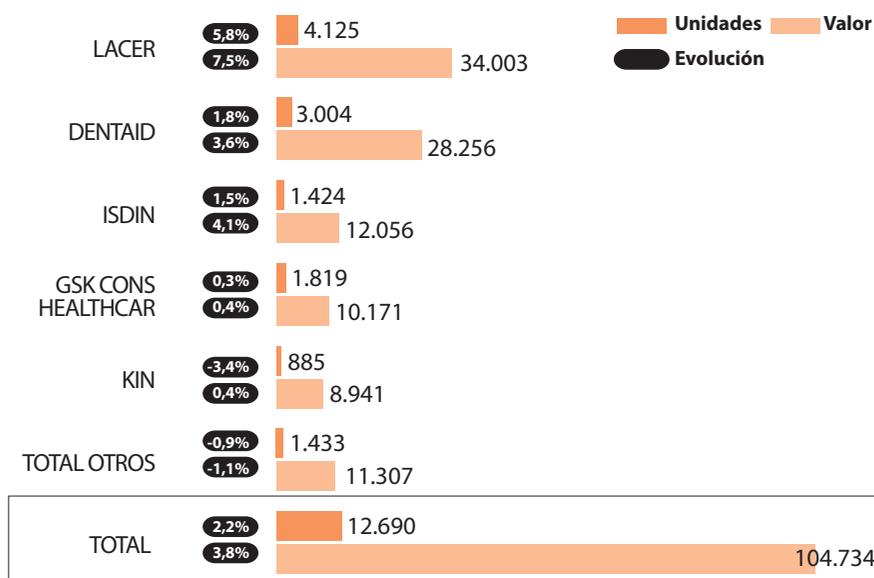
### La incomodidad de la halitosis

El mal aliento es el término general que describe el olor desagradable que exhalamos por la boca. Pero si el mal olor es permanente hay que hablar de halitosis. Este ‘mal olor’ se produce

por la descomposición de las proteínas que contienen los alimentos que ingerimos. Por eso, se asocia frecuentemente a una mala higiene bucal y también a enfermedades severas de otra índole que necesitan un tratamiento y diagnóstico específicos. Un dato curioso: las personas con halitosis suelen desconocer su problema por la incapacidad de oler su propio aliento. Solo el 24% lo notan ellos mismos, mientras que el 58% son informados por otros.

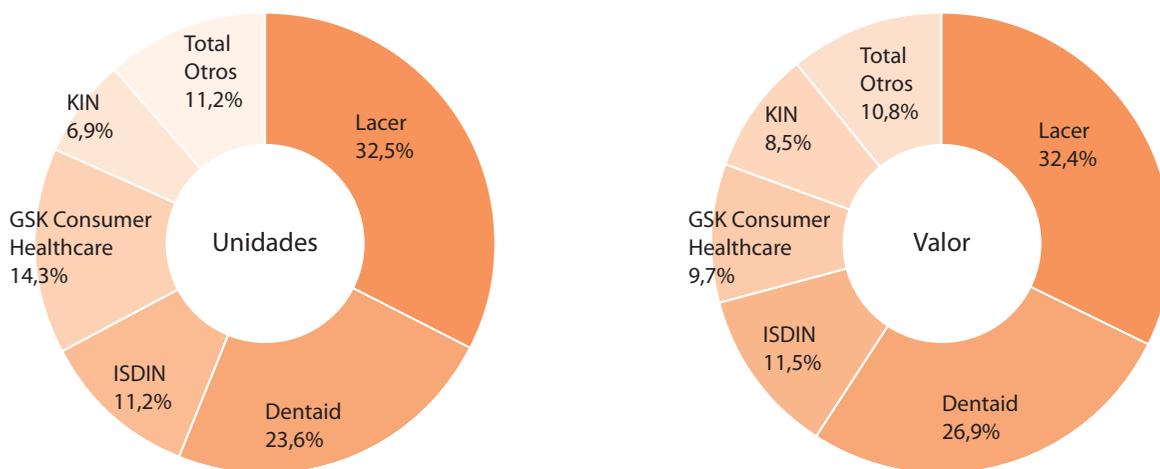
En un 90% de los casos, la principal causa radica en la cavidad bucal, por acumulación de bacterias en el dorso de la lengua, encías y entre los dientes, las cuales producen unos gases desagradables al olfato, especialmente cuando llevan tiempo retenidas en el interior de la boca. Por ello, es esencial una correcta higiene bucal diaria: además de los dientes, hay que cuidar la limpieza de la lengua, encías y los espacios interproximales. El origen del 10% restante

### TOP 5 CUIDADO BUCAL (Mayo 2021 - Abril 2022). Miles



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Abril 2022. Mercado estudiado: 09A2Z PROTEC FLUOR OTR F, 09CIA TRAT INF BUC AER, 09CIG TRAT INF BUC ENJ, 09CIO TRAT INF BUC PDA, 09CIZ TRAT INF BUC O FR, 09VIY OTR PROD TRAT B TD, 87A3D DENTIFRENCIAS.SANG&GINGV, 87A3F DENTIFRICOS BOCA SECA, 87A3G DENTIFRICOS HALITOSIS, 87B3D COLUTORIO ENCIAS SANG&GN, 87B3F COLUTORIO PARA BOCA SECA, 87B3G COLUTORIO PARA HALITOSIS. Elaboración: IM Farmacias

### TOP 5 CUIDADO BUCAL (Mayo 2021 - Abril 2022). Cuota de mercado



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Abril 2022. Mercado estudiado: 09A2Z PROTEC FLUOR OTR F, 09CIA TRAT INF BUC AER, 09CIG TRAT INF BUC ENJ, 09CIO TRAT INF BUC PDA, 09CIZ TRAT INF BUC O FR, 09VIY OTR PROD TRAT B TD, 87A3D DENTIFRENCIAS.SANG&GINGV, 87A3F DENTIFRICOS BOCA SECA, 87A3G DENTIFRICOS HALITOSIS, 87B3D COLUTORIO ENCIAS SANG&GN, 87B3F COLUTORIO PARA BOCA SECA, 87B3G COLUTORIO PARA HALITOSIS. Elaboración: IM Farmacias

## Cepillarse bien los dientes: clave en la salud bucodental

Para Marta Montserrat, especialista en periodoncia de la clínica dental Friedländer estas serían las 5 recomendaciones clave para un correcto cepillado.

- 1. La duración y frecuencia del cepillado debe ser de por lo menos 2 minutos y mínimo 2 veces al día.** Además, es aconsejable que se haga después de cada comida, para evitar la creación de capas de bacterias.
- 2. Elegir un cepillo suave, antes que uno duro, y cambiarlo cada 3 meses (o antes si lo vemos desgastado).** Los cepillos suaves se adaptan mucho mejor a la anatomía de los dientes y penetran más fácilmente en los espacios interproximales (entre diente y diente).
- 3. El movimiento del cepillo debe ser en círculos pequeños, suaves y desde la encía hacia fuera para expulsar las bacterias.** Los movimientos horizontales, verticales o los grandes círculos provocan la penetración directa de las bacterias en la encía y, en caso de usar cepillos duros o ejercer mucha fuerza, pueden causar recesiones gingivales.
- 4. Lavar cada recodo de la boca sin dejarse la zona oclusal (la parte de abajo del diente), el interior del diente y la lengua.** Un buen método es empezar por un extremo de la mandíbula, la última muela, y recorrer la dentadura de forma progresiva hasta la última muela del otro extremo. La lengua también es un foco bacteriano, ya que la placa se queda enganchada en sus papilas, por lo que es imprescindible para una limpieza completa.
- 5. El uso del hilo dental para eliminar la placa entre dientes que el cepillo no ha podido eliminar durante el raspado.** El hilo dental de seda debería ser el último paso dentro de nuestra higiene bucodental, sobre todo indicado para aquellos pacientes con diastemas, aunque es importante para todo tipo de pacientes.

puede ser nasofaríngeo, gástrico o sistémico (causado por enfermedades como la diabetes, así como dolencias hepáticas o pulmonares).

### Xerostomía: cuando se sufre de boca seca

El 'síndrome de boca seca' es más frecuente en la población de mayor edad. Es una enfermedad silenciosa y común, que afecta a una de cada cuatro personas. Empieza por la sensación subjetiva de sequedad bucal debido a la disminución de saliva, lo que produce diferentes molestias como dificultad para tragar o hablar, y repercute también en el sabor que percibimos de los alimentos. Como causas más frecuentes destacan el consumo de medicamentos o algunas enfermedades sistémicas (que afectan al cuerpo entero). Para mejorar los desagradables síntomas de la boca seca, existe una amplia gama de productos (sprays bucales, pastas de dientes específicas, colutorios, chicles y pastillas) que estimulan la producción de saliva hasta en un 200%. A su vez, ejercen una acción reparadora y protectora de las zonas afectadas con mucositis, reacción inflamatoria que afecta a la mucosa de todo el tracto gastrointestinal.

*blandos de la boca o en la base de las encías. A diferencia del herpes labial, las aftas no aparecen en la superficie de los labios y no son contagiosas. Sin embargo, pueden ser dolorosas y causar problemas para comer y hablar. La mayoría de las aftas desaparecen por sí solas en una o dos semanas. Pero si hay presencia de aftas inusualmente grandes o dolorosas, o si las aftas no sanan, hay que consultar al médico o dentista", nos explican los expertos de la Clínica Mayo. Hay unos consejos sencillos para evitar y tratar las aftas dolorosas, que suelen ser recurrentes:*

- **Prestar atención a lo que comemos.** Intentar evitar alimentos que parecen irritar la boca como nueces, patatas fritas, ciertas especias, comidas saladas y frutas ácidas. Evitar cualquier alimento al que seamos sensibles o alérgicos.
- **Alimentación saludable.** Para evitar deficiencias nutricionales, incrementar el consumo de frutas, vegetales y cereales integrales.
- **Buenos hábitos de higiene bucal.** El cepillado regular después de las comidas y el uso del hilo dental una vez por día pueden mantener la boca limpia y sin restos de alimentos que puedan ocasionar una llaga. El cepillo dental ha de ser suave para prevenir la irritación de los tejidos delicados de la boca. Es importante evitar los dentífricos y los enjuagues bucales que contienen lauril sulfato de sodio.

- **Proteger la boca.** Durante el uso de aparatos de ortodoncia u otros dispositivos dentales, consultar al dentista sobre las ceras para ortodoncia para cubrir los bordes afilados.
- **Reducir el estrés.** Si las aftas parecen estar relacionadas con el estrés, es importante aprender y utilizar técnicas para reducirlo, como la meditación y la visualización guiada.

### Atención al herpes labial

Conocido popularmente como 'calentura', el herpes labial es provocado por el virus herpes simple tipo 1 (HSV1). Según expertos de la firma URGO, se manifiesta de cuatro a seis veces al año en las personas que ya lo sufren de forma habitual. ¿Se puede evitar el contagio? Las personas que sufren de calenturas deben tener la precaución de no tocar a recién nacidos o personas inmunodeprimidas. Evitar también compartir toallas, vasos o cualquier objeto que haya podido estar en contacto con la calentura. No hay que tocarla y, en caso de hacerlo, hay que lavarse bien las manos con jabón. También se desaconseja rascarse la zona en caso de picor y tapar la calentura con maquillaje. La razón es porque el virus es extremadamente contagioso y hay riesgo de contaminar el maquillaje o barra de labios. Se aconseja utilizar un bálsamo labial con filtros UV antes de exponerse al sol. Es importante reducir el estrés, descansar y mantener una alimentación equilibrada. +

### 104 Aftas, a cualquier edad

Si inician en la infancia pero pueden aparecer en cualquier etapa de nuestra vida. "Las aftas, también llamadas úlceras aftosas, son pequeñas lesiones superficiales que aparecen en los tejidos