

¿Cómo cuidan los españoles su salud bucodental?

EN LAS LÍNEAS QUE SIGUEN, DAREMOS RESPUESTA A ESTA CUESTIÓN, PERO ADELANTAMOS QUE MÁS DE LA MITAD DE ELLOS (56%) MANIFIESTA TENER ALGÚN PROBLEMA, SIENDO LOS MÁS FRECUENTES: DIENTES SENSIBLES (25%), CARIES SIN TRATAR (19%), ENCÍAS SANGRANTES (19%), DIENTES QUE SE MUEVEN (7%) O DOLOR O DIFICULTAD AL ABRIR Y CERRAR LA BOCA (4%).



Con la boca no solo comemos, sino que también hablamos, sonreímos, nos besamos... Por eso, una boca sana es la mejor carta de presentación. Sin embargo, su cuidado sigue siendo una asignatura muy pendiente. Estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que cerca de 3.500 millones de personas en todo el mundo tienen una salud bucodental deficiente: entre el 60 y el 90% de los niños tiene caries, mientras que en los adultos la cifra roza el 100%.

Ante este escenario, la salud bucodental se ha convertido en uno de los objetivos prioritarios de la institución, tanto potenciando la higiene y el cuidado como la prevención de afecciones orales tan frecuentes como son la enfermedad periodontal y la caries.

Y en ambas vertientes la farmacia comunitaria tiene un papel fundamental. Por un lado, ejerciendo una función de asesora en cuanto a los productos que el mercado ofrece en el terreno del cuidado y la

higiene bucodental, así como insistiendo en relación a los hábitos que deben seguir los usuarios en relación a la prevención de las patologías bucodentales. Pero, además, el farmacéutico suele recibir con frecuencia consultas sobre dolor dental. No en vano, la visita al dentista sigue siendo todavía un mal trago para muchos pacientes, de modo que, además de aliviarle el dolor, puede contribuir a concienciar sobre la importancia de pasar por la consulta de un especialista, algo muy necesario teniendo en cuenta que, en general, no sabemos cuidar de nuestra salud bucodental.

En el marco del pasado Día Mundial de la Salud Bucodental, expertos de la Clínica Dental Cambra Clinic subrayaron la importancia de que los hábitos de higiene dental sean parte de nuestra rutina, inculcándolos desde la infancia: "De esta forma, mantendremos en edad adulta unas pautas que ayuden a prevenir enfermedades y patologías que pongan en peligro nuestra salud". No obstante, la mayoría de personas no acude

al dentista con la frecuencia recomendada. “La tendencia es visitar al odontólogo únicamente cuando se tiene un problema dental considerable, es decir, solo cuando ya no queda otra solución. Visitar al dentista con frecuencia supone un ahorro de tiempo y de dinero, pues se evitan enfermedades graves que requieren otros tratamientos complejos y costosos”, apuntan. “Los dientes sensibles, la gingivitis y la caries son los problemas más comunes entre nuestros pacientes. Se producen por la acumulación de placa bacteriana entre los dientes, que ocasionan alteraciones del periodonto y, si no son tratadas a tiempo de forma correcta, pueden provocar la retracción de las encías y pérdida de hueso, así como diversas lesiones perjudiciales en el organismo. Está demostrado que, si eliminamos esta placa de forma periódica, se evita la progresión de este tipo de enfermedades”, afirma **Víctor Cambra**, especialista del centro.

LA ENFERMEDAD PERIODONTAL ESTÁ ESTRECHAMENTE RELACIONADA CON LA SALUD GENERAL

Del mismo modo, es importante recordar que una mala salud oral puede derivar en otras enfermedades sistémicas, como enfermedades pulmonares o renales, riesgo de infarto de miocardio, dificultades en el control de la diabetes, parto prematuro, etc., sin olvidar que la mucosa oral es una de las principales vías de entrada del coronavirus SARS-CoV-2.

En ese sentido, según datos del ‘Libro Blanco de la Salud Oral 2020’, elaborado por el Consejo General de Dentistas y la Fundación Dental Española, el 60% de la población en España está preocupada por su salud general y, en el caso de la salud bucodental, esta cifra asciende

hasta el 65%. Asimismo, el 56% de los españoles manifiesta tener algún problema bucodental, entre ellos, los más frecuentes son: dientes sensibles (25%), caries sin tratar (19%), encías sangrantes (19%), dientes que se mueven (7%) o dolor o dificultad al abrir y cerrar la boca (4%).

Caries

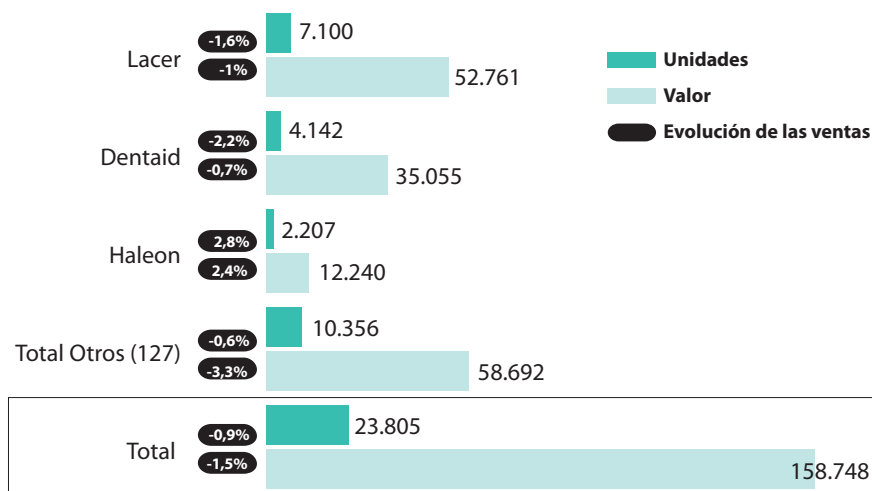
La caries dental es la enfermedad crónica más extendida en el mundo y constituye un reto importante para la salud pública. La caries no tratada en dientes permanentes tiene una prevalencia global del 40%, según datos del ‘Atlas de Salud Bucodental en España’, elaborado por el Consejo General de Dentistas.

Con motivo de la celebración del Día Mundial por un Futuro Libre de Caries el pasado mes de octubre, la Organización Colegial recuerda que la caries se puede prevenir. “Unos autocuidados apropiados (cepillándose los dientes, al menos, dos veces al día con pasta fluorada y usando seda dental o cepillo interdental a diario), así como las revisiones periódicas al dentista combinados con un estilo de vida saludable, evitando un consumo excesivo de azúcares, y el tabaco y el alcohol, permiten mantener una dentición funcional a lo largo de la vida”, explica el presidente del Consejo General de Dentistas, **Óscar Castro Reino**.

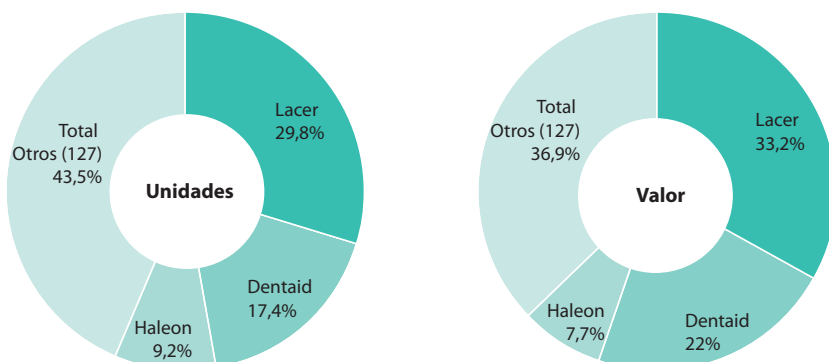
La realidad es que en España hay 35 millones de personas con caries. En términos de prevalencia, la caries ocupa en nuestro país la primera posición respecto a otras enfermedades comunes con 35 millones de personas afectadas, seguida por la enfermedad periodontal (9 millones), la diabetes (5,5 millones) y el asma (2,5 millones).

Por tramos de edad, un 35% de los menores de seis años presenta caries, lo que representa unos 850.000 afectados que acumulan cerca de cuatro millones de dientes temporales con caries. Por su parte, el 94% de los adultos jóvenes (35-44 años) en España presenta caries, es

MERCADO HIGIENE ORAL (87) Ventas (MAT 10/2022)



Cuota de mercado

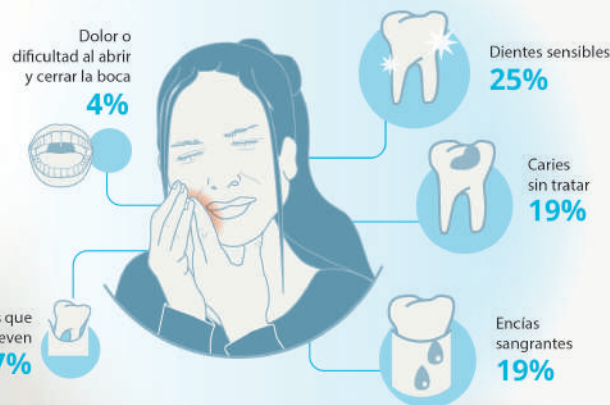


Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW. Período estudiado: MAT 10/2022
 Mercado estudiado: clases OTC1 (87 HIGIENE ORAL)
 Medidas: unidades y valores Pub (Precio de Venta Público)
 Top 3 laboratorios en base a su facturación en € Pub de cada clase OTC
 Elaboración: IM Farmacias

**ES FUNDAMENTAL
REALIZAR VISITAS
REGULARES
AL DENTISTA**

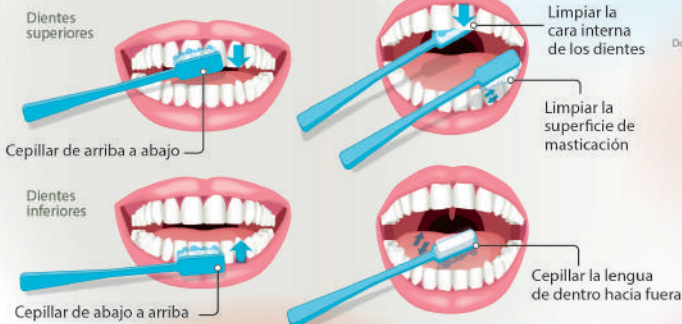


CUIDADO BUCODENTAL



Cómo cepillarse

Siempre de la encía hacia el diente



Tiempo

Desde la aparición de los primeros dientes de leche

Dividir la boca en 4 sectores



TOTAL: **2 minutos**

con pasta fluorada

2 veces al día

Cepillo



Más allá del cepillo



Fuente: Fundación Dental Española / Infografía: INFOGRÁFICA DISEÑO Y COMUNICACIÓN

Escanea este código QR para descargarte la infografía



producen por la acumulación de bacterias que ocasionan alteraciones del periodonto. Si no son tratadas, estas dolencias avanzan progresivamente, pudiendo provocar la caída de los dientes y diversas afecciones en nuestro organismo”.

En España, ocho millones de adultos (uno de cada tres) presentan esta enfermedad, de los cuales dos millones tienen una periodontitis severa. Además, el 33% de los adultos mayores presenta una pérdida dentaria grave y el 11% es edéntulo. A nivel mundial, 750 millones de personas presentan una enfermedad periodontal severa.

Sin embargo, la enfermedad periodontal se puede evitar teniendo en cuenta una serie de medidas preventivas, según el Consejo General de Dentistas. En primer lugar, inciden en que el tabaco es el principal factor de riesgo, ya que afecta a la prevalencia y progresión de la periodontitis e interfiere con la cicatrización de los tejidos. Además, puede provocar la progresión de una lesión de gingivitis reversible a una periodontitis grave.

Tener un estilo de vida saludable, a través de una dieta sana, ejercicio y evitando el consumo de alcohol y otras sustancias, también prevendrá la aparición de esta enfermedad. Otro de los motivos por los que aparece la enfermedad periodontal es la predisposición genética. El genotipo tiene un papel importante en la susceptibilidad a la periodontitis.

Asimismo, seguir una inadecuada higiene oral es otro de los factores de riesgo más importantes. El apiñamiento dental y otros problemas de malposición dentaria pueden dificultar la realización de una completa limpieza oral diaria, provocando un alto riesgo de padecer este tipo de patologías.

Al respecto, Castro señala que “la enfermedad periodontal está estrechamente relacionada con la salud general, por lo que es fundamental concienciar a la población de mantener un estilo de vida saludable, mantener una buena higiene bucal, evitar el tabaco y el consumo de alcohol, y realizar visitas regulares al dentista. El odontólogo puede detectar esta enfermedad en sus inicios, evitando la progresión de una fase leve a formas graves de periodontitis”.

decir, unos 11 millones de sujetos afectados. Cada adulto joven tiene, en promedio, siete dientes afectados por la caries. De ellos, el 40% se encuentra sin tratar.

En cuanto al adulto mayor (65-74 años), la totalidad de la población ha sufrido caries en algún momento de su vida. Representa una afectación de 6,4 millones de personas, cada una de ellas con un promedio de 15 dientes afectados. Hay que destacar que solo 2 de cada 10 dientes han recibido su tratamiento dental y que el 7% de los adultos mayores es edéntulo total.

Los especialistas recuerdan que, en la aparición de caries, intervienen múltiples factores. Algunos pertenecen al entorno bucal, como los microorganismos vivos o bacterias que se encuentran en el organismo, la resistencia a la desmineralización o la propia morfología. Otros se corresponden con el individuo: número de visitas al dentista, consumo apropiado de fluoruros y dieta. En tercer lugar, existen influencias a nivel familiar: nivel cultural, nivel socioeconómico, nivel de conciencia sanitaria, etc. Finalmente, el cuarto grupo de factores

recae en el ámbito comunitario: características del sistema sanitario, organización de los cuidados de atención bucodental y grado de protección, entre otros.

Enfermedad periodontal

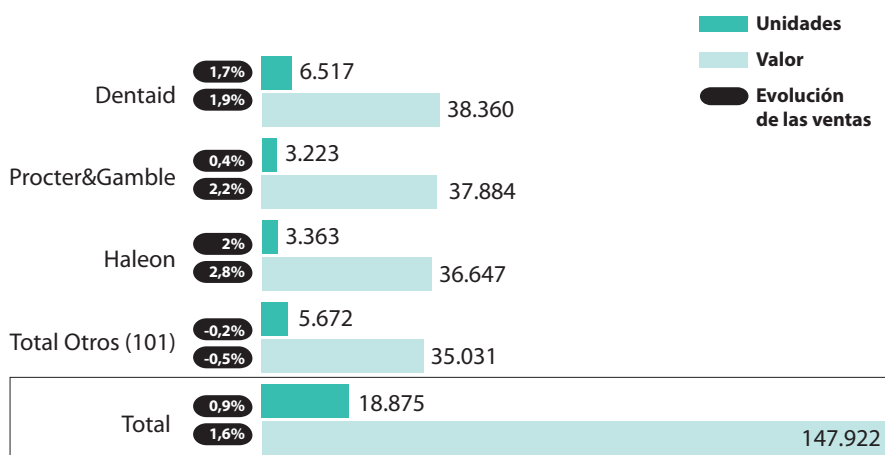
La enfermedad periodontal es una patología crónica, que puede conducir a la afectación de las encías y el hueso que sujeta los dientes. Existen dos tipos: la gingivitis y la periodontitis. La primera se produce por la acumulación de placa bacteriana que, si no es eliminada correctamente, puede transformarse en sarro, produciéndose irritación e inflamación en las encías, hasta llegar a convertirse en periodontitis.

En el caso de la periodontitis, se trata de una enfermedad irreversible que afecta al 10% de la población mundial, según la Organización Mundial de la Salud. Esta patología se caracteriza por la pérdida estructural del aparato de inserción y es uno de los motivos principales de la caída dental en los adultos.

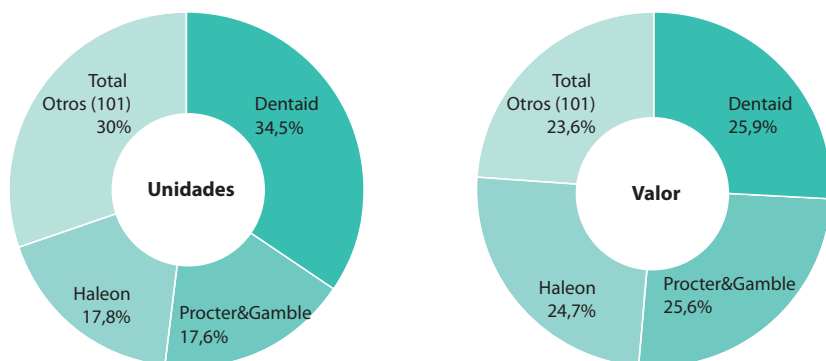
El presidente del Consejo General de Dentistas explica que “las lesiones periodontales se



MERCADO ACCESORIOS HIGIÉNICOS Y CUIDADO ORAL (93) Ventas (MAT 10/2022)



Cuota de mercado



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW. Periodo estudiado: MAT 10/2022
 Mercado estudiado: clases OTC1 (93 ACCESORIOS HIGIÉNICOS Y CUIDADO ORAL)
 Medidas: unidades y valores Pub (Precio de Venta Público)
 Top 3 laboratorios en base a su facturación en € Pub de cada clase OTC
 Elaboración: IM Farmacias

Sensibilidad dental

Óscar Castro Reino explica que la sensibilidad dental, otra de las dolencias más frecuentes, es un signo de aviso de un problema subyacente de pérdida de esmalte o de retracción de encías, que expone la dentina al medio bucal: "Cuando la dentina pierde su protección de esmalte o de cemento (en la raíz), se produce una irritación de los nervios de la dentina, lo cual provoca dolor al ingerir alimentos muy fríos, calientes o ácidos".

Las causas que pueden originar sensibilidad dental pueden ser mecánicas o químicas. Entre las primeras, las más comunes son el cepillado demasiado agresivo con un cepillo de cerdas duras y una técnica inadecuada. Por otro lado, el bruxismo o una mala oclusión también provocan el desgaste del esmalte de los dientes.

En cuanto a las causas químicas, es importante

recordar que las bebidas carbonatadas con pH ácido erosionan el esmalte, por lo que es recomendable reducir su consumo. Asimismo, una causa relativamente frecuente de la sensibilidad dental es la enfermedad periodontal, porque al producirse una recesión de la encía, queda una parte de la raíz expuesta al medio bucal.

Por lo tanto, la gran mayoría de las sensibilidades dentarias podrían prevenirse mediante tres consejos básicos. Usando una técnica de cepillado adecuada y siempre con un cepillo de cerdas blandas o de dureza media, nunca de cerdas duras. Es muy importante dejar transcurrir unos 20-30 minutos para cepillarnos los dientes si previamente hemos tomado ácidos o dulces. Por otro lado, evitando el consumo de bebidas carbonatadas. Y visitando periódicamente al dentista para evitar la enfermedad periodontal y las retracciones gingivales.

CONSEGUIR UNA LIMPIEZA DENTAL COMPLETA ÚNICAMENTE MEDIANTE EL CEPILLADO ES PRÁCTICAMENTE IMPOSIBLE

Higiene oral, la mejor aliada para evitar enfermedades

El cepillado diario tras cada comida es una de las mejores acciones preventivas contra enfermedades bucodentales. Tras ingerir alimentos, se pueden quedar restos entre las piezas dentales y bacterias que deben eliminarse. Es importante saber que no solo consiste en cepillarse tres veces al día, sino hacerlo de la forma adecuada, tal y como inciden los expertos de Cambra Clinic. Para potenciar el efecto del cepillo de dientes, recomiendan igualmente utilizar de manera combinada el hilo dental mínimo una vez al día, idealmente por la noche, cepillos interproximales, enjuagabucales y limpiadores linguales.

Entre los factores que contribuyen a las enfermedades bucodentales, cabe citar que la alimentación está en el punto de mira de los expertos, que abogan por las dietas saludables bajas en azúcar y por evitar el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol, aspectos que afectan a la sensibilidad dental. Una higiene deficiente puede desencadenar en problemas periodontales.

Otra de las medidas para prevenir enfermedades dentales es la limpieza profesional o profilaxis. "Conseguir una limpieza dental completa únicamente mediante el cepillado es prácticamente imposible. A través de la limpieza dental se elimina el sarro y la placa que se ha acumulado entre los dientes y que no se eliminado mediante el cepillado dental. Se recomienda realizar una limpieza profesional aproximadamente cada seis meses como manera preventiva", indica Víctor Cambra.

Por último, Castro insiste en la necesidad de que se amplíen las prestaciones de salud bucodental que ofrece la Seguridad Social, sobre todo, para tres colectivos prioritarios: la población infantil, los adultos mayores y las personas con discapacidad. "Una mala salud oral influye directamente en la calidad de vida y establece unas diferencias sociales en la población que no deberían existir", concluye el presidente de la Organización Colegial. +