

Cuidado Bucal: la salud es lo que importa



MÁS ALLÁ DE SU IMPORTANCIA ESTÉTICA, HAY MUCHAS RAZONES PARA MANTENER SANA NUESTRA BOCA. TRAEMOS AQUÍ ALGUNOS DATOS RELEVANTES SOBRE SALUD BUCODENTAL.

Cuando existen dolores recurrentes de cabeza y cervicales puede que haya que buscar las causas en la boca. Alrededor de esta consulta frecuente que recibe el farmacéutico hemos buscado respuesta en los expertos de Vitaldent quienes nos cuentan que en el 90% de los casos se trata de una disfunción neuromuscular que hace que los músculos de la mandíbula se contraigan de forma constante y sostenida, produciendo su cansancio y posterior contractura dolorosa.

Bruxismo: una afección en alza

El bruxismo es un trastorno más común de lo que parece a simple vista cuyas consecuencias -muchas veces- quedan camufladas bajo la apariencia de otras dolencias. A grandes rasgos, consiste en apretar, desplazar hacia los lados y/o rechinar los dientes de forma inconsciente. Según los mismos expertos los dolores recurrentes de cabeza y cervicales, así como de oídos, hombros o mandíbula, pueden ser consecuencia directa de este hábito perjudicial realizado de manera inconsciente por un alto porcentaje de la población.

El bruxismo puede provocar además disminución de la apertura bucal, cansancio rápido de los músculos de la masticación e insomnio, así como desgaste excesivo del esmalte.

Según explica el Director Médico de Vitaldent, **Gustavo Camañas**, "este hábito de apretar, desplazar hacia los lados o rechinar los dientes, suele relacionarse con situaciones de ansiedad y estrés a las que nos enfrentamos en nuestro día a día y que se reflejan mientras dormimos". Y es que aunque este hábito suele manifestarse con mayor frecuencia en los periodos de sueño (bruxismo nocturno), también se dan casos en los que se produce en estados de consciencia (bruxismo diurno).

Las consecuencias de este problema, sobre todo en casos muy avanzados, es un desgaste dental muy intenso, que se aprecia especialmente en el borde de los dientes, donde el esmalte aparece como "gastado". Aparte de esta consecuencia estética, son otros los problemas derivados como la fractura de las piezas dentales, sensibilidad dental e, incluso, retracción gingival.

Soluciones para frenar el bruxismo

El Doctor Camañas asegura que el tratamiento es sencillo, "lo primero que tenemos que hacer es diagnosticarlo y actuar sobre los efectos y no sobre las causas, ya que éstas al ser de origen psico-emocional deben ser tratadas por un psicólogo. Desde el punto de vista odontológico, lo ideal es que el paciente utilice una férula de descarga durante la vigilia nocturna que evitará esa

“El chocolate negro es bueno para el esmalte, a diferencia de muchos dulces y en contra de lo que se suele pensar”

fricción de los dientes, y en consecuencia, paliará los dolores de cabeza, oídos y mandíbula”.

Además de la utilización de la férula de descarga, este experto recomienda:

- Intentar relajarse unos 60 a 90 minutos antes de dormir.
- Mantenerse en buena forma física, aunque moderar el ejercicio físico extremo pasadas las 18.00 horas.
- Evitar tomar bebidas alcohólicas o excitantes, como el té, el café o comidas copiosas durante las 3 horas previas a acostarse.
- No fumar pasadas las 19.00 horas.
- Mantener la temperatura del dormitorio a unos 18°C.

Salud dental y deporte

La caries es la principal patología de la cavidad bucal: se estima que afecta a más del 90% de la población adulta mayor de 35 años. Los más deportistas deben prestar especial atención a su salud bucodental ya que no solo afecta a un óptimo rendimiento e incrementa el riesgo de lesión, sino que la práctica deportiva incrementa el riesgo de sufrir ciertas patologías bucodentales tales como roturas o incluso caries.

Se recomienda a las personas con estos hábitos, especialmente a los mayores de 40 años, que se autoexaminen la boca una vez al mes para detectar posibles lesiones e incrementar en un 50% las posibilidades de cura.

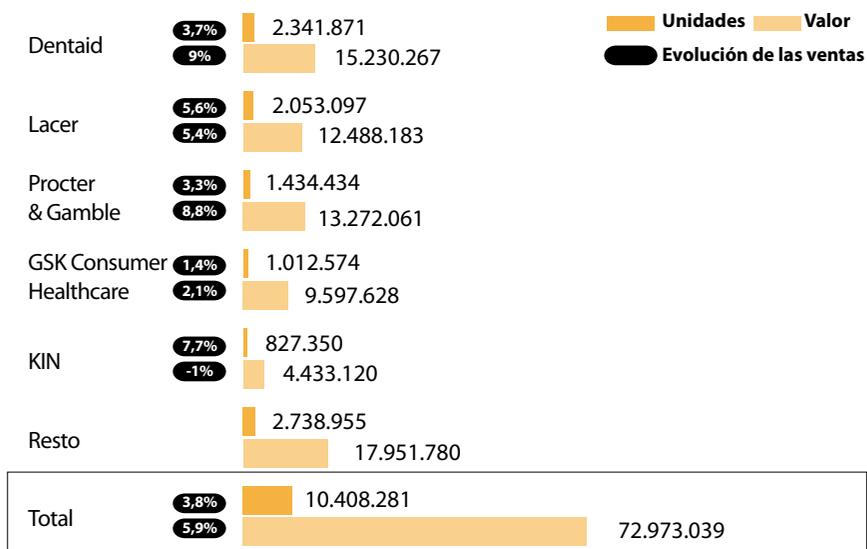
Boca sana y dieta

Comer o lavarse los dientes parecen gestos demasiado cotidianos, por lo que no solemos prestarles demasiada atención. Sin embargo, estos hábitos que se realizan a

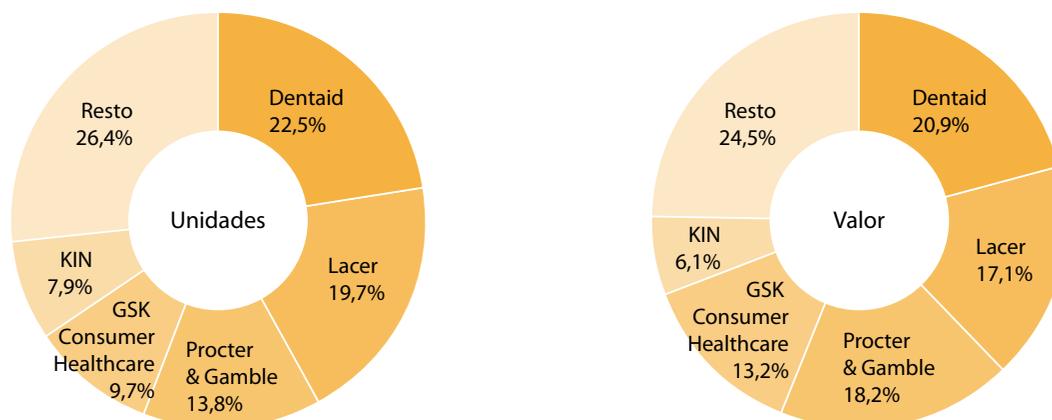
diario resultan vitales para mantener una buena salud bucodental. Existen ciertos alimentos con los que debemos extremar la precaución ya que pueden dañar seriamente el esmalte:

- *Dulces de consistencia dura:* caramelos y turrones duros contienen azúcar, pero además su textura puede provocar la rotura de una pieza o erosión del esmalte.
- *Hielo:* masticarlo puede sensibilizar los dientes, además de dañar el esmalte.

HIGIENE ORAL* Ventas. (Diciembre 2014 y Enero, Febrero 2015)



HIGIENE ORAL* Cuota de mercado. (Diciembre 2014 y Enero, Febrero 2015)

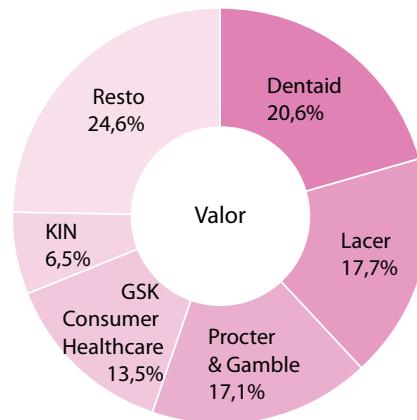
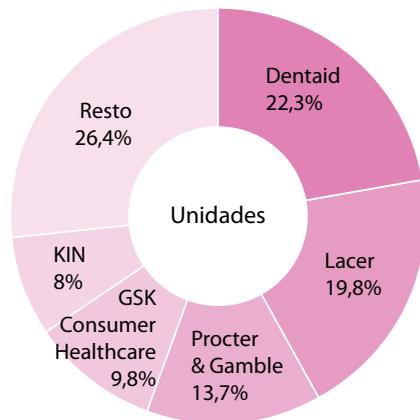


Nota: El ranking está formulado basándonos en las unidades vendidas

Fuente: IMS Health. Elaboración: IM Farmacias

*Clase higiene oral compuesto por las clases: 87A dentífricos, 93E prod dentadura postiza, 87B colutorios, 93A cepillos dentales, 93C cep interdental y accesorio, 93B seda dental, 87Z otros prod higiene oral, 93Z acc higi & cuidad oral, 87C desodorantes bucales y 93D palillos dentales

HIGIENE ORAL* Cuota de mercado. (Marzo 2014- Febrero 2015)

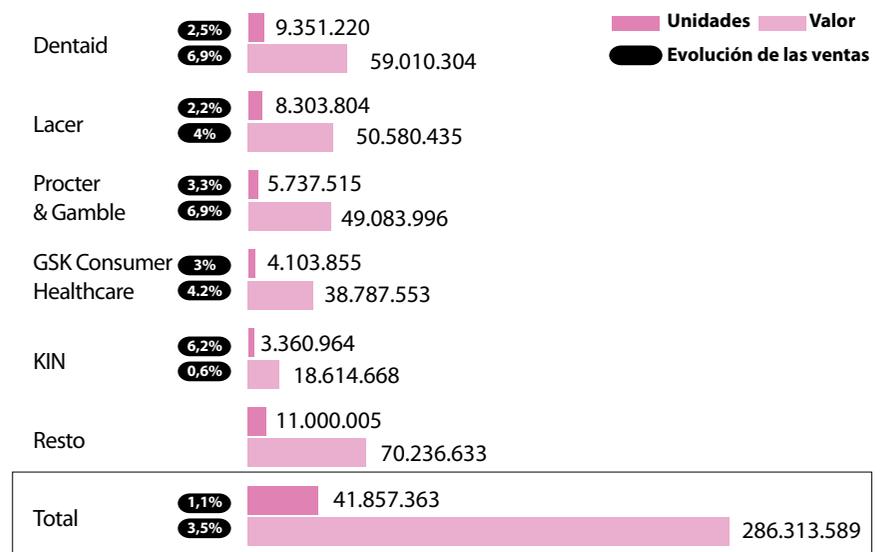


- **Cítricos:** erosionan el esmalte y hacen que nuestra boca sea más propensa a padecer caries a largo plazo.
- **Café y té:** consumirlos en exceso puede provocar sequedad bucal, además de antiestéticas manchas dentales.
- **Alimentos de textura pegajosa:** permanecen en nuestra boca más tiempo del deseado pudiendo dar lugar a la aparición de caries.
- **Alimentos crujientes:** alimentos como las patatas fritas. El almidón que contienen tiende a quedarse atrapado entre los dientes, por lo que se debe procurar cepillarse los dientes inmediatamente.
- **Refrescos carbonatados:** desgastan el esmalte de los dientes, tanto los convencionales, como los "light", debido a su elevada concentración de fosfatos y fluoruros.

El odontólogo, Gustavo Camañas, explica que "no se trata de dejar de comer estos alimentos, si no de lavarse los dientes inmediatamente después de su ingesta". La excepción es el caso de los cítricos, ya que tras su ingesta se debe esperar una media hora antes de efectuar el cepillado para no perjudicarlos. De cara al cepillado, debemos evitar un cepillo demasiado duro, ya que puede dañar los dientes tanto como el café o el tabaco, según informa Vitaldent. Esto se debe a que un cepillado con cerdas demasiado duras desgasta el esmalte, que tiene una tonalidad blanca, haciéndolo más fino y provocando que se vea la dentina. Además, puede dañar las encías, provocando su retracción y quedando expuesta la raíz de la pieza dental, lo que puede generar otros problemas. Sin embargo, el experto recuerda que también existe una serie de alimentos que ayudan a proteger las piezas dentales, siempre y cuando se tenga una buena higiene bucodental. "Por ejemplo, el chocolate negro es bueno para el esmalte, a diferencia de muchos dulces y en contra de lo que se suele pensar, ya que contiene una sustancia llamada

teobromina, que lo fortalece", asegura. "Además, actúa como agente antibacteriano ya que evita que las bacterias produzcan el ácido que ataca a los dientes", añade. Igualmente explica que beber mucha agua, y té verde sin azúcar, que es rico en flúor y compuestos antioxidantes, también ayuda a combatir la caries. Asimismo, informa de que el queso curado ayuda a contrarrestar la acción de los ácidos producidos por los alimentos ricos en carbohidratos, aumentan el flujo de saliva lo que favorece la limpieza natural de los dientes y los protege contra la desmineralización. +

HIGIENE ORAL* Ventas. (Marzo 2014- Febrero 2015)



Nota: El ranking está formulado basándonos en las unidades vendidas

Fuente: IMS Health. Elaboración: IM Farmacias

*Clase higiene oral compuesto por las clases: 87A dentífricos, 93E prod dentadura postiza, 87B colutorios, 93A cepillos dentales, 93C cep interdental y accesorio, 93B seda dental, 87Z otros prod higiene oral, 93Z ot acc higi & cuidad oral, 87C desodorantes bucales y 93D palillos dentales

Novedades



Vitis anticaries, de Dentaïd. Limpia en profundidad y previene la formación de caries creando una capa que protege el esmalte del ataque de los ácidos. A su vez repara el interior de la superficie dañada.

Neceser dental de viaje, de ia. Gracias a su formato pequeño es fácil de transportar a cualquier parte, incluso cumple las especificaciones para viajar en avión. Su contenido: colutorio triple acción 60 ml, pasta dental blanqueadora 25 ml y cepillo de dientes plegable.



Bexident dientes sensibles, de ISDIN. Línea completa tanto para el tratamiento localizado como para el mantenimiento de la sensibilidad dental ante sensaciones de frío o calor, alimentos excesivamente dulces o saldaos o tratamientos dentales.

Kits de viaje, de Phb. El kit dental se compone de un cepillo dental plegable y dentífrico en un práctico tamaño de 15 ml para poder llevar siempre encima. Hay 5 kits distintos para adaptarse a todas las necesidades.



Buccarom, de Pranarôm. Gracias a sus propiedades calmantes y reparadoras además de ayudar a aliviar las molestias de encías y boca, también proporciona un aliento fresco, y encías sanas y fuertes.

Enjuague bucal, de CB12. Elimina las causas del mal aliento de forma inmediata durante 12 horas. Su eficacia se ha demostrado científicamente ya que combate los gases sulfurosos que se generan en la boca provocando el mal aliento.



3D White Efecto Perla, de Oral B. Pasta blanqueante que elimina el 90% de las manchas superficiales en una semana y ayuda a prevenir su futura aparición. Crea una capa protectora en las líneas micro-finas para bloquear futuras manchas.

Denblan, de Darphin. Pasta de dientes natural, que contiene activos de aceites esenciales y extractos de plantas para blanquear los dientes y proteger las encías sensibles.



Menta verde y lima pasta de dientes cuidado total, de Korres. Pasta de dientes con un sabor excepcionalmente fresco que protege de las caries y la placa. La Menta Verde favorece la oxigenación de las encías, protegiéndolas contra el sangrado y la sensibilidad.

Corrector del Color, de Denivit. Su fórmula innovadora con tecnología anti-amarillo no daña el esmalte y puede ser utilizado a diario. Su pigmento azul corrige el color para un blanqueado duradero. Eficaz en la eliminación de manchas superficiales.

