Cuida tu boca, protege tu corazón



Salud Oral y **Corazón**

CONSEJO DENTISTAS
ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE DENTISTAS DE ESPAÑA

FDE
FUNDACIÓN DENTAL ESPAÑOLA



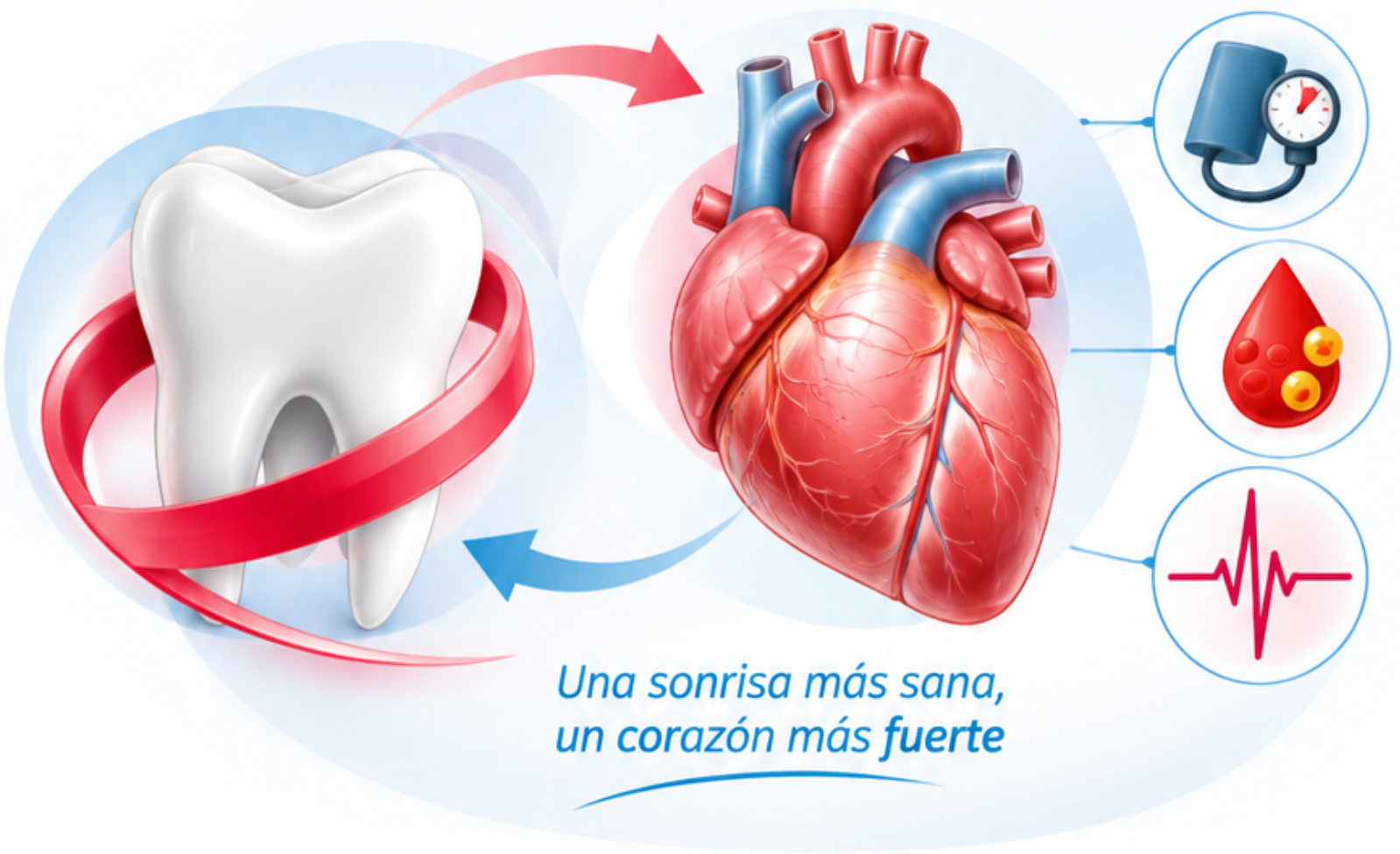
Salud Oral y Corazón

Estimado paciente cardiovascular:

Este folleto ha sido desarrollado para ayudarte a mantener una **boca sana** y prevenir las **patologías bucodentales** más frecuentes. Las enfermedades bucodentales están relacionadas con muchas **patologías cardiovasculares.** La enfermedad periodontal (de las encías) es muy frecuente en España. Se sabe que los pacientes cardiovasculares que presentan enfermedad periodontal, tienen mayor dificultad para controlar su tensión arterial, su nivel de colesterol y otros parámetros importantes, por lo que su riesgo de desarrollar complicaciones más severas es mayor.

Este documento recoge los principales consejos para conseguir mantener una salud bucodental óptima en los pacientes con patología cardiovascular. Todas las medidas que se mencionan están basadas en la evidencia científica. Con unos adecuados autocuidados y unas revisiones periódicas el dentista, podemos juntos, ayudarte a mantener una óptima salud oral.

Salud en cada boca,
vida en cada latido sana



Una herramienta útil, dirigida a nuestros pacientes cardiovasculares, con la finalidad de ayudarte a mantener tu **boca sana.**

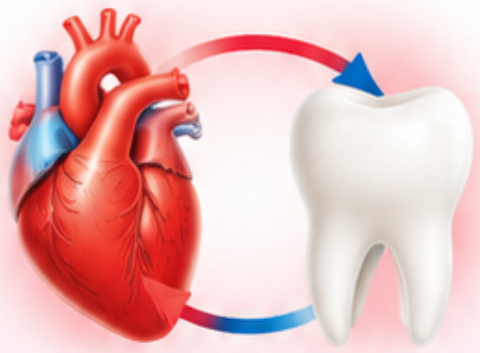
La salud bucodental en el paciente cardiovascular es clave por varias razones. En este folleto te explicamos cuáles son las principales enfermedades bucodentales relacionadas con las patologías cardiovasculares, cuáles son los principales riesgos, y sobre todo, te daremos información para que puedas tomar las medidas adecuadas para mantener tu boca sana.

Estos son nuestros principales objetivos:



Patologías Bucodentales

Informarte de las principales enfermedades bucodentales en el paciente cardiovascular.



Boca y cardiovasculares

Explicarte las repercusiones de la patología oral en la patología cardiovascular.



Los autocuidados

Motivarte sobre la importancia que tienen los autocuidados y la higiene bucodental.



Visita al Dentista

Recordarte que tienes que realizar visitas de revisión el dentista.

“CONOZCO LAS PATOLOGÍAS BUCODENTALES MÁS FRECUENTES”

Conservar la salud frente a las patologías orales en el paciente cardiovascular

Existe una relación entre las enfermedades de las encías y las cardiopatías. Las bacterias de la boca pueden afectar a los vasos coronarios y aumentar el riesgo de infarto. Algunos medicamentos frecuentemente prescritos en el paciente cardiovascular también pueden aumentar el riesgo de padecer enfermedades de las encías.



Salud Oral

Tu salud oral puede afectar a la salud de tu corazón.

Las patologías orales en el paciente cardiovascular

Caries



La asociación entre caries y enfermedades cardiovasculares es controvertida. Los estudios disponibles indican una asociación clara entre el índice de caries y un mayor riesgo de accidente cerebrovascular pero no así con la patología isquémica (infarto del miocardio). No obstante, todas las asociaciones de cardiología recomiendan a sus pacientes no tener en boca lesiones de caries sin tratar, porque pueden ser un foco de infección con un aumento de riesgo global.

Enfermedad periodontal



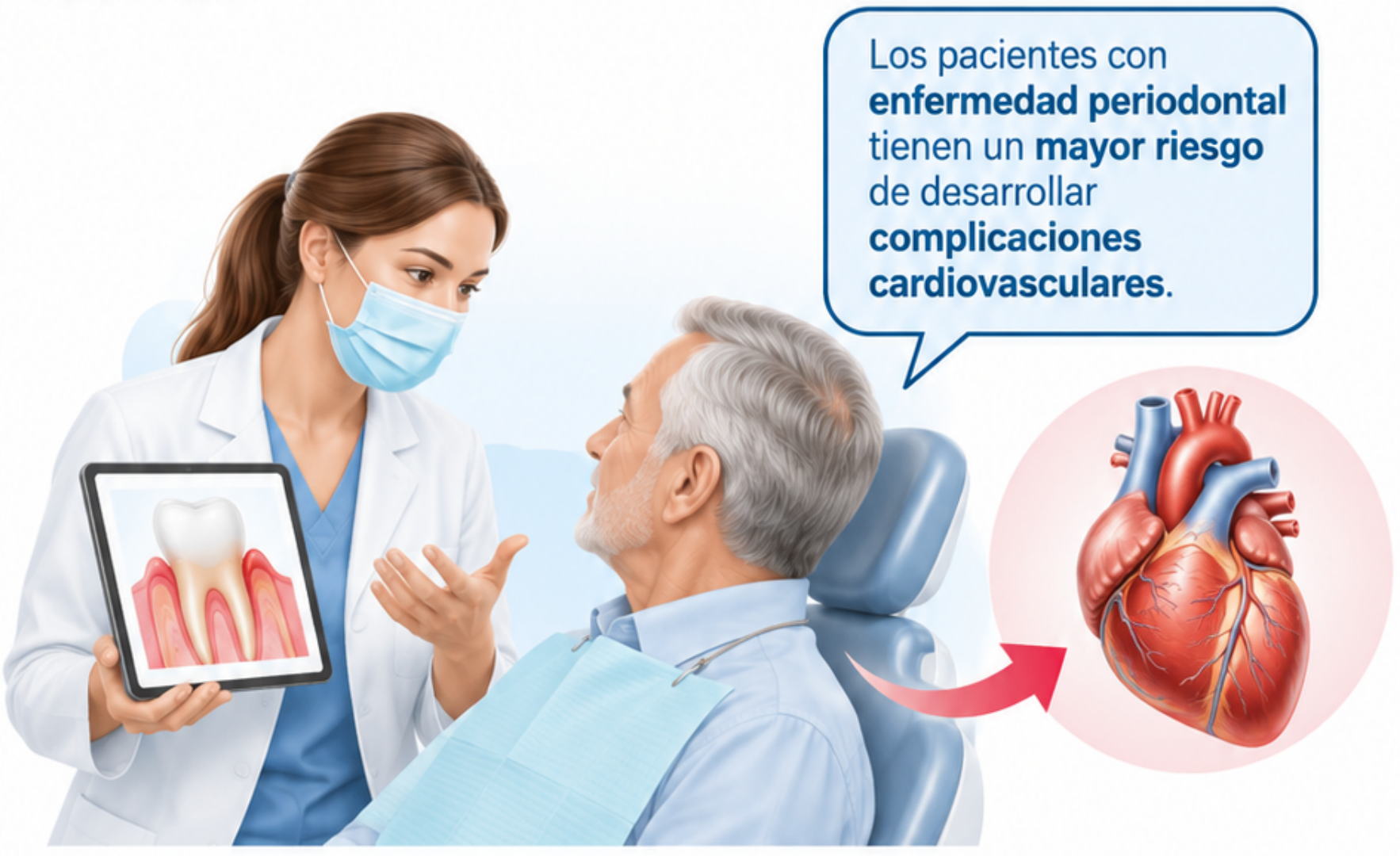
La principal complicación oral atribuida a las enfermedades cardiovasculares es la enfermedad periodontal (EP). Se ha analizado el potencial efecto de la EP en el riesgo de complicaciones médicas en el paciente cardiovascular. Se encuentra un mayor riesgo de hipertensión arterial, fibrilación auricular, patología coronaria y aumento de los lípidos, incluido el colesterlol, en aquellos pacientes cardiovasculares que tienen periodontitis, comparativamente a los que presentan una buena salud gingival.

"EL ESTADO DE MI BOCA PUEDE TENER REPERCUSIONES EN MI CORAZÓN"

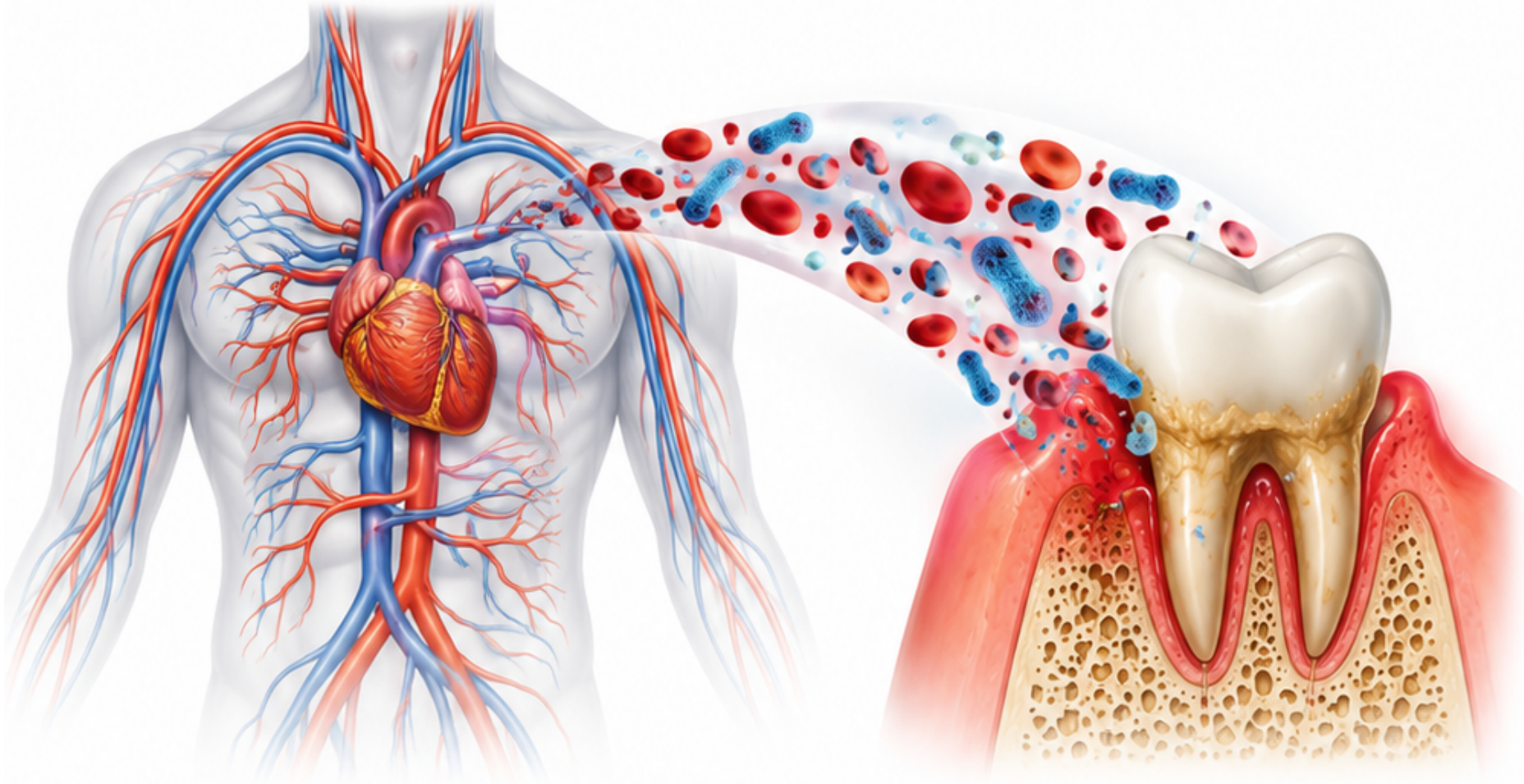
Una boca enferma complica mi patología cardiovascular

Algunas de las características más importantes de las enfermedades inflamatorias de las encías (gingivitis y periodontitis) son su cronicidad y su alta prevalencia, ya que, en mayor o menor grado, afectan prácticamente a la mitad de las personas adultas. Asimismo, su relación con otras enfermedades sistémicas, como las cardiovasculares, está ampliamente demostrada.

Los estudios nos indican que los pacientes cardiovasculares con periodontitis tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones sistémicas.



La relación enfermedad periodontal y cardiovasculares



GINGIVITIS



Desarrollo de riesgo de trombos

Alteración de pared de los vasos arteriales

Mayor riesgo de ateroesclerosis

Respuesta inflamatoria

PERIODONTITIS

GENÉTICA

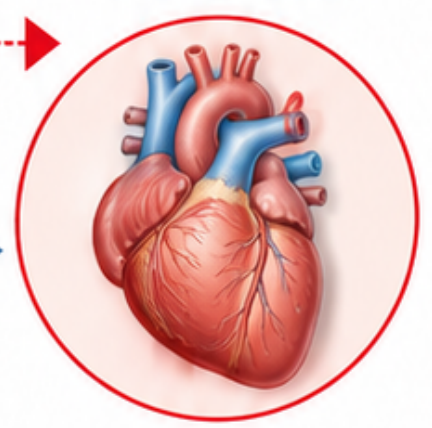
PATOLOGÍA CARDIO-VASCULAR

BACTERIEMIA

Paso de bacterias a la sangre

- Favorece formación de ateromas
- Acelera la ateroesclerosis
- Obstrucción arterial

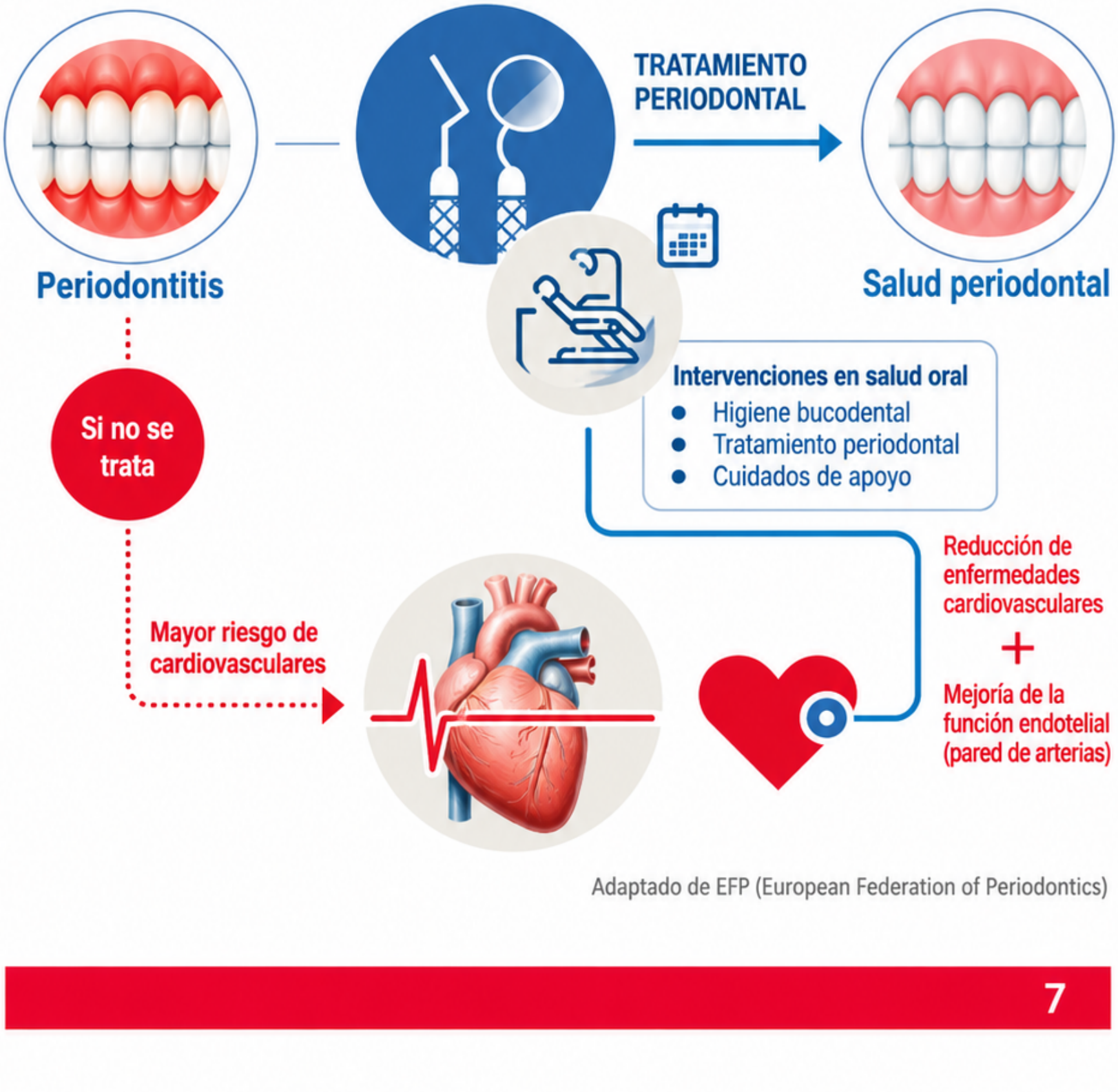
Mayor desencadenamiento de la inflamación



Adaptado de EFP (European Federation of Periodontics)

La influencia del tratamiento periodontal en mi corazón





Adaptado de EFP (European Federation of Periodontics)

“MI HIGIENE ORAL TAMBIÉN CONTRIBUVE A CONTROLAR MI CORAZÓN”

La importancia de una correcta higiene bucodental

Los dientes deben lavarse con pasta dentífrica fluorada al menos 2 veces al día: por la mañana y por la noche.

Un buen cepillado dura 2 minutos, incluye las encías y la lengua. Se puede realizar con cepillo manual o eléctrico. Además, es muy importante limpiarse las zonas entre los dientes, con el uso de seda dental o bien con algunos cepillos específicos llamados interdentarios. Debe hacerse preferentemente por la noche.

En algunos casos, el dentista puede recomendar que utilices enjuague, gel o un spray, normalmente antiséptico para combatir las bacterias. Nunca debes usarlos si no te lo prescriben y te informan de cómo y durante cuánto tiempo utilizarlo.



La higiene bucodental: ¿cómo?

Los dientes deben lavarse al menos 2 veces al día, por la mañana y por la noche. Cada cepillado debe durar 2 minutos. Deben cepillarse todos los dientes, empezando por los de arriba y después los de abajo. Todas las caras de los dientes deben limpiarse cuidadosamente. Las caras lisas de los dientes se limpiarán con movimientos circulares, mientras que las caras de los dientes por las que masticamos se limpian de delante hacia atrás. No se debe olvidar limpiar suavemente las encías. Aunque exista sangrado de las encías, no hay que dejar de limpiarlas porque es el único método para mejorarlas.



Superficies externas (movimientos circulares)



Superficies internas (movimientos circulares)



Superficies masticatorias (de delante hacia atrás)



Superficies internas de los dientes anteriores



Limpieza de la lengua



Limpieza de las encías (suavemente)



Con un cepillo eléctrico no es necesario frotar. El cepillo realiza el trabajo necesario.



Desplazar suavemente el cepillo por la superficie de cada diente (interna y externa) durante un pequeño espacio de tiempo hasta pasar al siguiente.



Solo se debe presionar suavemente el cepillo en cada diente.

La limpieza de la lengua

El cepillado debe incluir el barrido de la lengua, de dentro hacia fuera. No se debe introducir demasiado el cepillo en la boca para evitar náuseas. En las farmacias hay disponibles unos raspadores de lengua que pueden ser útiles.





El cuidado del cepillo

Después de cada cepillado hay que enjuagar bien el cepillo con agua, secarlo y dejarlo en un lugar seco. Los cepillos deben cambiarse cada 3 meses o antes, si se deforman las cerdas. También conviene cambiar de cepillo si se ha sufrido una gripe o cualquier otra enfermedad infecciosa. Los cabezales de los cepillos eléctricos requieren los mismos cuidados y frecuencia de recambio.



Enjuagar bien con agua después del cepillado.



Secar y guardar en un lugar seco.



Cepillado siempre con pasta dentífrica con flúor

El cepillado dental siempre debe hacerse con una pasta dentífrica fluorada. Debes poner poca cantidad de pasta en el cepillo (la equivalente al tamaño de un garbanzo). A partir de los 6 años de edad y en adultos, la pasta debe llevar de 1.450-1.500 ppm de flúor.



La higiene interdental

La higiene interdental es un complemento a nuestro cepillado habitual y se recomienda realizarlo, uenos vez al día, preferentemente después del último cepillado nocturno. Para limpiar entre los dientes existen dos opciones: utilizar seda dental, o bien recurrir a los llamados cepillos interdentales. El dentista te indicará cual de las 2 opciones es mejor en tu caso.



Seda dental



Cepillo interdental

Si llevas prótesis dentales



Deben retirarse las prótesis después de cada comida y limpiarlas cuidadosamente para evitar infecciones. Para ello, se aconseja llenar el lavabo con un poco de agua para evitar que se rompa la prótesis si se resbala de las manos al lavarla.



La prótesis debe sujetarse firmemente para evitar que se caiga y se pueda partir.



Nunca debe sujetarse solamente con dos dedos porque puede resbalar, caerse y romperse.







Existen unos cepillos especiales para limpiar las prótesis, aunque puede utilizarse un cepillo de uñas o de dientes, reservado solo para ese uso. No pongas pasta de dientes para limpiar la prótesis porque puede estropear algunos elementos de la misma. Hay que usar pastillas limpiadoras específicamente diseñadas para la limpieza y desinfección de la prótesis. Las prótesis deben lavarse cuidadosamente, eliminando restos de comida y posibles restos de adhesivos si se usan. Si te quitas la prótesis por la noche, puedes dejarla en un recipiente seco o sumergida en un vaso de agua.

"VISITO AL DENTISTA CON FRECUENCIA PARA CUIDAR MI BOCA Y MIMAR MI CORAZÓN"

Las revisiones dentales

Las visitas periódicas al dentista son fundamentales para cualquier persona, y mucho más en el paciente con patología cardiovascular.

Tu dentista examinará el estado de tus dientes, encías, y mucosas, para comprobar si todo está en orden o es preciso realizar algún tratamiento. No olvides nunca de comentarle tu patología cardiaca, así como la medicación que estás tomando.

Permite detectar, entre otras, caries, infecciones, enfermedad periodontal o lesiones en tu mucosa oral. El dentista valorará también la necesidad de posibles tratamientos.



Mantener una boca sana pasa, necesariamente, por adquirir unos hábitos saludables, tanto en lo relativo a la dieta, como a la higiene bucodental, y abandonar hábitos peligrosos para la salud, como el hábito de fumar o el consumo no moderado de alcohol. Eso debe complementarse con visitas periódicas al dentista.

VISITA DENTAL DE RUTINA

EXPLORACIÓN

TRANQUILO, NO ES UN EXAMEN

El dentista explorará tus dientes, encías y mucosas para informarte de tu estado de salud.

LIMPIEZA

DIENTES Y ENCÍAS LIMPIAS

Mediante la eliminación del sarro y de la placa, terminando con el pulido de los dientes.

CONSULTAS

¿TIENES DUDAS?

Es el momento de plantearle a tu dentista todas las dudas.

INFORMA

LO PRIMERO ES LO PRIMERO

No olvides nunca de comentar al dentista tu patología cardiovascular así como la medicación que estás tomando.

PRÓXIMA CITA

HORA DE DECIR HASTA PRONTO

No olvides pedir tu próxima cita para revisión.



RECUERDA: SALUD EN CADA BOCA, VIDA EN CADA LATIDO



visita a tu médico y a tu dentista periódicamente



limpia tus dientes 2 veces al día



manténte activo con ejercicio



come sano y vigila tu peso



no fumes

Adaptado de EFP (European Federation of Periodontics)



Una boca sana también cuida tu corazón



CONSEJO DENTISTAS
ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE DENTISTAS DE ESPAÑA

FDE
Fundación Dental Española