Salud Oral
y **Corazón**

TU GUÍA DE SALUD ORAL Y SALUD CARDIACA

CONSEJO DENTISTAS
ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE DENTISTAS DE ESPAÑA

FDE
Fundación Dental Española

Si tienes patología de las encías, podría estar afectando a otras partes de tu cuerpo, incluido el corazón. Aunque los investigadores nunca han encontrado una relación de causa y efecto entre la enfermedad bucal y la enfermedad cardíaca, hay numerosas pruebas de que ambas están relacionadas. Las personas con patología de las encías (enfermedad periodontal) tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas. También pueden tener un mayor riesgo de diabetes tipo 2, artritis reumatoide, osteoporosis, Parkinson, Alzheimer e infecciones respiratorias.



¿Qué tan grande es este riesgo? Un estudio descubrió que **las personas con enfermedad de las encías tenían un 49 % más de probabilidades de sufrir un ataque cardíaco que aquellas sin ella.** La enfermedad periodontal, que suele estar causada por malos hábitos, es una infección común que provoca inflamación, enrojecimiento y sensibilidad en las encías. Con el tiempo, puede provocar la pérdida de dientes.

Pero, ¿cómo puede una infección en la boca aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas o diabetes tipo 2? Los investigadores no están completamente seguros, pero creen que cuando el cuerpo combate las bacterias que causan la enfermedad de las encías, **aumenta la inflamación en todo el organismo** y la inflamación sistémica puede aumentar el riesgo de padecer una serie de problemas.

¿Entonces la enfermedad periodontal causa enfermedades cardíacas? Actualmente, las investigaciones solo muestran una asociación entre ambas. De hecho, algunos investigadores sugieren que la relación puede deberse más a hábitos de vida poco saludables, como fumar (que afecta tanto a la salud bucodental como a la cardíaca) que a cualquier posible relación de causa y efecto. Básicamente, si tomas decisiones poco saludables de forma habitual, es probable que dañes tu salud dental y tu salud cardiovascular.

Los estudios tampoco han demostrado realmente que el tratamiento de la enfermedad periodontal reduzca el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Sin embargo, hay muchos estudios que relacionan ambas cosas, incluso cuando se controlan los hábitos de vida. Un estudio de 2014 descubrió que los pacientes que tenían su enfermedad periodontal bajo control tuvieron menos hospitalizaciones y menores gastos médicos en los cuatro años posteriores al tratamiento, en comparación con los pacientes que no fueron tratados.

Esa es una razón suficiente para hablar sobre la enfermedad periodontal con tu médico y tu dentista, y para mejorar tu técnica de uso del hilo dental y cepillado.

En este folleto encontrarás:

- Cómo mantener los dientes limpios
- Consejos para detectar la enfermedad periodontal

45% de los adultos en España tienen enfermedad periodontal lo que **incrementa el riesgo de patología cardíaca**

CÓMO MANTENER LOS DIENTES LIMPIOS (Y EL CORAZÓN CONTENTO)



Sabes cómo cepillarte los dientes, ¿verdad? Lo has estado haciendo durante décadas. Pero es muy probable que lo estés haciendo mal si lo que quieres es prevenir las caries y la enfermedad periodontal. Esto último es importante, porque la enfermedad periodontal puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Las caries son causadas por la placa, una fina película de bacterias que se acumula a lo largo del día en el esmalte de los dientes, su capa protectora externa. La enfermedad de las encías puede aparecer y causar gingivitis cuando las bacterias se acumulan a lo largo de la línea de las encías y debajo de ellas. Si no te cepillas correctamente y no usas hilo dental a diario, puedes desarrollar periodontitis, una infección que destruye las encías y los dientes, así como el tejido y el hueso que los sostiene.

FRECUENCIA Y DURACIÓN

Muchos de nosotros no dedicamos suficiente tiempo a cepillarnos los dientes. La regla de oro es «dos por dos»: cepillarse durante dos minutos, dos veces al día, por la mañana nada más levantarse y por la noche justo antes de acostarse. Tampoco está de más cepillarse los dientes a mediodía, después de comer, cuando los restos de comida pueden permanecer en las cavidades y entre los dientes toda la tarde hasta que se cepille por la noche.

CEPILLO DE DIENTES DE CERDAS SUAVES

Si utilizas un cepillo de cerdas medias o duras pensando que limpian mejor los dientes, cámbialo por uno de cerdas suaves. Puede parecer contradictorio, pero un cepillo de cerdas suaves limpia mejor y es más cómodo y suave para los dientes. Si te cepillas con fuerza con un cepillo de cerdas medias o duras, es más probable que dañes el esmalte protector de los dientes, las encías y la superficie de la raíz.

EL CEPILLO DE DIENTES ADECUADO

El tamaño es importante a la hora de comprar un cepillo de dientes adecuado. Debes comprar un tamaño que te permita maniobrar cómodamente por la boca y que llegue fácilmente a todas las superficies de los dientes, incluidos los lados y la parte posterior de los molares. Para la mayoría de los adultos, el Consejo General de Dentistas de España recomienda un cepillo de dientes con un cabezal de 2-3 cm de largo y 1-1,5 cm de ancho como el más eficaz. Los cepillos de cabezal grande pueden causar daños y lastimar tus encías, mientras que los cepillos de cabezal pequeño pueden no ser suficientes para cubrir toda la superficie de tus dientes cuando te cepillas.

ELÉCTRICO VS. MANUAL

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de un cepillo manual frente a uno eléctrico? Los expertos en higiene bucal afirman que, siempre que se utilice la técnica de cepillado correcta y se limpien los dientes dos veces al día, cualquiera de los dos es eficaz para mantener las encías sanas y reducir la acumulación de placa en la superficie de los dientes, que provoca el crecimiento de bacterias dañinas. Es necesario cambiar de cepillo de dientes al menos cada 3-4 meses, o tan pronto como las cerdas empiecen a desgastarse, y asegurarse de comprar un cepillo de dientes con el sello de aprobación de la UE, lo que significa que ha sido probado y es eficaz.

TÉCNICA

¿Estás cepillándote los dientes correctamente? La técnica correcta para cepillarse los dientes consiste en colocar el cepillo en un ángulo de 45 grados con respecto a las encías y cepillar suavemente hacia adelante y hacia atrás la superficie de un diente a la vez, con movimientos circulares cortos, utilizando pasta dental con flúor. No olvides cepillar suavemente la superficie de la lengua, donde se acumulan las bacterias.

HIGIENE INTERDENTAL

Por muy bien que te cepilles los dientes, siempre pueden quedar restos de comida en los espacios entre los dientes y a lo largo de la línea de las encías. El Consejo General de Dentistas y la Fundación Dental Española recomiendan usar hilo dental al menos una vez al día, preferentemente por la noche. Recuerda siempre enjuagarte después de usar el hilo dental o el cepillo interdental. Si la higiene interdental te causa dolor o hace que tus encías sangren constantemente, asegúrate de concertar una cita con tu dentista, ya que esto puede ser un signo temprano de gingivitis.

COME SANO Y EQUILIBRADO

Para ayudar a prevenir problemas bucales, evita los alimentos azucarados y los refrescos, y consume regularmente alimentos que actúan como detergentes bucales. Entre ellos se incluyen las manzanas, el apio, el brócoli, la coliflor, las almendras y otras verduras crujientes y duras que actúan como exfoliantes naturales, eliminando las bacterias de los dientes. Las fresas contienen ácido málico que disuelve las manchas superficiales de los dientes. La piña contiene la enzima bromelina que ayuda a eliminar la decoloración. Los productos lácteos ayudan a aumentar la saliva que descompone las manchas del esmalte para obtener unos dientes más blancos.

Para maximizar la salud de tus dientes, encías y boca y evitar enfermedades bucodentales, sigue estas pautas y asegúrate de acudir a tu dentista para revisiones periódicas y limpiezas dentales al menos una vez al año.



CÓMO DETECTAR LA ENFERMEDAD DE LAS ENCÍAS

Tu boca está llena de bacterias, buenas y malas. Estas bacterias, junto con otras partículas, forman una sustancia pegajosa en los dientes llamada placa. Cuando te cepillas los dientes o usas hilo dental, eliminas la placa, pero la placa que queda se endurece y se convierte en sarro. El sarro y la placa pueden irritar e inflamar las encías, formando bolsas. Más bacterias se acumulan e irritan aún más las encías. Si no se trata, puede provocar enfermedad periodontal. Aquí tienes siete signos comunes de enfermedad de las encías:

- Mal aliento persistente.
- Encías rojas o inflamadas.
- Encías sensibles o sangrantes.
- Dolor al masticar.
- Dientes que se mueven
- Dientes sensibles
- Encías retraídas o dientes que parecen más largos

RECUERDA:

