

# Sonrisas saludables, personas saludables

Consejos de salud oral de Delta Dental



# Índice



<b>La salud oral y usted</b>	<b>1</b>
<b>El cepillado y el uso de hilo dental</b>	<b>2</b>
<b>Dieta y salud oral</b>	<b>3</b>
<b>Enfermedad de las encías</b>	<b>4</b>
<b>Las amalgamas en comparación con los empastes de resina</b>	<b>5</b>
<b>Salud oral para toda la vida</b>	<b>6</b>
<b>El uso del tabaco y la salud oral</b>	<b>8</b>
<b>La conexión médico-dental</b>	<b>9</b>
<b>Toma de antibióticos antes de procedimientos dentales</b>	<b>10</b>
<b>Cuestionario sobre salud oral</b>	<b>11</b>

# La salud oral y usted



**Una pizca de prevención.** Visitar al dentista con regularidad, alimentarse saludablemente, cepillarse los dientes y usar hilo dental son las mejores maneras de obtener una buena salud oral y prevenir problemas como caries o enfermedad de las encías.

Una de las cosas más importantes que puede hacer para su salud oral es programar controles y limpiezas dentales regulares. Si acude al dentista dos veces al año, puede evitar cualquier problema de salud oral antes de que cause molestias o requiera un tratamiento importante o invasivo.

Un examen oral también puede detectar otros problemas de salud como **mala nutrición e higiene, problemas de crecimiento** y de **desarrollo**, y **alineación incorrecta de la mandíbula**. Debe brindarle a su dentista una historia médica y dental completa en su primera visita y mantenerlo al tanto sobre cualquier cambio relacionado con la salud en cada visita posterior, aun cuando no parezcan estar relacionados con su salud oral.



## ¡Póngase cómodo y relájese!

Elija un momento para visitar al dentista en el que no esté apurado ni bajo presión. Escuche su música favorita. Hable con su dentista sobre cualquier preocupación que tenga. Puede obtener más información sobre cómo tratar la ansiedad de visitar al dentista en la sección Salud Oral de nuestro sitio web.

## De regreso a lo básico

La prevención incluye mantener una buena higiene oral, **beber agua fluorada** y alimentarse saludablemente. Desarrolle una simple rutina diaria que incluya **cepillado, uso de hilo dental y una dieta balanceada** con muchas frutas y verduras.

De acuerdo con la Asociación Dental Americana (ADA, por sus siglas en inglés), la fluorización del agua corriente es la manera más eficaz para prevenir las caries. Sin embargo, no todas las comunidades cuentan con agua corriente fluorada. En tales casos, o si solamente bebe agua embotellada, debe considerar otras fuentes de fluorización como usar pasta dental o enjuagues bucales que contengan fluoruro.

## ¿Cómo funciona?

El fluoruro promueve la remineralización o reconstrucción de minerales en el esmalte del diente. La presencia de fluoruro en las superficies de los dientes atrae otros minerales (como el calcio) y ayuda a acelerar la remineralización. Además, el nuevo mineral del diente es en realidad un compuesto mineral más duro que el original y más resistente a las caries.

# El cepillado y el uso de hilo dental



**Un dúo dinámico.** Combinar el uso de hilo dental con el cepillado de los dientes para eliminar completamente la placa todos los días ayudará a prevenir caries y enfermedad de las encías. No importa si usa hilo dental o si se cepilla primero; lo importante es que elimine la placa.

Las buenas prácticas de higiene oral diarias son tan importantes para su salud oral como los controles dentales regulares. **El cepillado y el uso de hilo dental** protegen a los dientes de las caries y la enfermedad de las encías, que son causadas por el enemigo más persistente de los dientes: **la placa**, una película pegajosa, incolora e invisible formada por bacterias dañinas que se desarrolla en los dientes todos los días.

## Cepillado

Debe cepillarse los dientes **durante dos a tres minutos** con pasta dental fluorada por lo menos **dos veces al día**. Si puede cepillarse los dientes después de cada comida, aún mejor. Tenga un cepillo de dientes en el trabajo para que pueda cepillarse después de almorzar.

**¿Cuál es el mejor cepillo de dientes?** Los requisitos que debe reunir un buen cepillo de dientes son simples:

- Debe llevar el sello de aprobación de la Asociación Dental Americana (que se encuentra en el paquete de envoltura).
- Su cabeza debe entrar con facilidad en la boca.
- Debe llevar la marca “suave” y tener cerdas redondeadas para evitar dañar los dientes y las encías.

Un cepillo de dientes eléctrico puede ayudar a aquellas personas que tienen dificultad para cepillarse los dientes, pero un cepillo común puede limpiar de la misma manera.

**Consejos sobre la técnica de cepillado.** Cuando se cepille los dientes, debe mantener las cerdas **en ángulo contra el borde de la encía y cepillar a lo largo de éste** como así también de las superficies internas y externas de cada diente. Por último, cepille la lengua; esto ayuda a eliminar las bacterias de la boca. Puede encontrar más consejos útiles sobre cómo cepillarse los dientes y usar hilo dental en la sección Salud Oral de nuestro sitio web.

## Uso de hilo dental

¿Qué tan importante es usar hilo dental? Según la Academia de Odontología General, solamente el uso de hilo dental puede eliminar la placa que se encuentra entre los dientes y bajo el borde de las encías, donde a menudo comienzan las caries y la enfermedad de las encías. Asegúrese de usar hilo dental **al menos una vez al día**, preferentemente antes de acostarse, para limpiar aquellos lugares donde el cepillo no llega.



## La verdad sobre la pasta dental

Control de sarro. Bicarbonato de sodio. Acción blanqueadora. ¿Cómo elegir la más eficaz? La verdad es que mientras su pasta dental contenga fluoruro y tenga el sello de aprobación de la ADA, la marca o las características adicionales que elija no son realmente importantes.

# Dieta y salud oral



**Usted es lo que come.** Lo que come puede ayudarlo a preservar los dientes. Los antioxidantes y demás nutrientes que se encuentran en frutas, verduras, legumbres y frutos secos mejoran la capacidad del cuerpo para combatir bacterias e inflamaciones y ayuda a proteger dientes y encías.

Algunos alimentos pueden, en realidad, ayudar a proteger los dientes de las caries de maneras especiales. Por ejemplo, estudios recientes han indicado que los arándanos (cranberries) frescos interrumpen la adhesión de las bacterias bucales antes de que puedan formar la placa dañina. Otros alimentos que tienen efectos beneficiosos para la salud oral son:

- **Los jugos fortificados con calcio, la leche** y otros **productos lácteos**, que son ricos en calcio y vitamina D, ayudan a promover dientes y huesos saludables, y reducen el riesgo de pérdida de dientes.
- **El queso**, que libera una explosión de calcio que se mezcla con la placa, se pega a los dientes y de esta forma los protege del ácido que provoca las caries y ayuda a reconstruir el esmalte dental.
- Frutas crujientes y vegetales crudos como **manzanas, zanahorias** y **apio**, que ayudan a limpiar la placa de los dientes y refrescan el aliento.

Es probable que ya sepa que los organismos que causan las caries se alimentan del azúcar que se encuentra en alimentos como **los refrescos, la leche chocolatada** y **los dulces**, y la convierten en ácido que ataca el esmalte de los dientes y provoca caries. ¿Pero sabía esto?:

- Las comidas ácidas y las bebidas como **bebidas carbonatadas, frutas cítricas y jugos, vinos** y **pepinillos, y miel**, pueden hacer que el esmalte se desgaste y que los dientes se vuelvan más sensibles, se agrieten y se decoloren.
- Los taninos que se encuentran en el **café** y en **el té** desgastan las fosas y hendiduras del esmalte de los dientes y crean una superficie áspera y manchada.

## El tiempo lo es todo

Una dieta que promueva una buena salud oral no se trata solamente de los alimentos que coma o evite. Cuándo y cómo los come es igualmente importante.

- Las comidas que se deben masticar por un tiempo prolongado o que se retienen en la boca (como caramelos para la tos) pueden dañar los dientes ya que hacen permanecer el azúcar contra los dientes durante más tiempo que otros alimentos.
- En vez de ingerir alimentos con azúcar, ricos en carbohidratos o ácidos todo el día, consuma estos alimentos a la hora de comer para minimizar el tiempo en que los dientes están expuestos al ácido.



### Piense en esto.

Masticar chicles sin azúcar que contengan xilitol puede ayudar a reducir la placa y a combatir las caries ya que al masticar se estimula la saliva que ayuda a mantener los dientes limpios, mientras que el xilitol impide el desarrollo de las bacterias de la boca que provocan caries.

# Enfermedad de las encías



**Lo que usted no sabe.** En lo que respecta a la enfermedad de las encías, lo que usted no sabe *puede perjudicarlo*. Como el progreso de la enfermedad de las encías es generalmente lento y no provoca dolor, puede alcanzar fácilmente una fase avanzada antes de que se dé cuenta de ello.

La enfermedad de las encías es una **infección bacteriana** causada por la **placa**: la película pegajosa, incolora y llena de bacterias que se adhiere a los dientes. A medida que la placa se forma en los dientes, se endurece y se convierte en **sarro**, que puede ser difícil de eliminar. Las bacterias de la placa producen toxinas que irritan las encías y provocan **inflamación y gingivitis**. Si no se eliminan las bacterias y la inflamación continúa se pueden destruir los tejidos de las encías, lo que hace que se separen de los dientes y se formen cavidades que se llenan de más placa. A medida que la enfermedad avanza, las cavidades se vuelven más profundas y la placa se desplaza más adentro, hacia la raíz del diente, donde destruye el hueso de soporte. Es posible que los dientes afectados se aflojen y finalmente se caigan. La enfermedad de las encías es una infección bacteriana causada por la placa: la película pegajosa, incolora y llena de bacterias que se adhiere a los dientes. A medida que la placa se forma en los dientes, se endurece y se convierte en sarro, que puede ser difícil de eliminar. Las bacterias de la placa producen toxinas que irritan las encías y provocan inflamación y gingivitis.

## ¿Sabía que...?

La enfermedad de las encías, y no la vejez, es la principal causa de pérdida de dientes en las personas de los Estados Unidos. Casi el 80 por ciento de los adultos sufren de la enfermedad de las encías en algún momento de sus vidas.

## La prevención es la mejor medicina

Mientras que los exámenes y limpiezas dentales regulares son necesarios para eliminar las bacterias, la placa y el sarro, y para detectar los primeros signos de la enfermedad de las encías, usted juega un papel importante en la prevención de ésta enfermedad:

- **Cepílese los dientes** entre dos y tres minutos, dos veces al día con pasta dental que contenga fluoruro. Asegúrese de cepillarse a lo largo del borde de la encía.
- **Use hilo dental** a diario para quitar la placa de los lugares que el cepillo no puede alcanzar.
- Además, use un **enjuague bucal** para reducir la placa hasta en un 20 por ciento.
- Lleve una **dieta saludable**, que tenga los nutrientes necesarios (vitaminas A y C en particular) para evitar la enfermedad de las encías.
- Evite **fumar y usar tabaco sin humo**, lo que puede aumentar las probabilidades de sufrir la enfermedad de las encías o cáncer en la boca.
- Tenga en cuenta que algunos medicamentos como los anticonceptivos orales, antidepresivos y medicamentos para el corazón pueden empeorar la enfermedad de las encías.
- Pida a su dentista que le corrija problemas tales como empastes defectuosos, dientes apiñados o el rechinar de dientes.



## ¿Cuál es el mejor hilo dental para usar?

El mejor hilo dental es el que vaya a usar. Ya sea con cera, sin cera, común, sabor a menta, canela, grueso o de tamaño normal, el hilo dental de cualquier tipo ayuda a limpiar y eliminar la placa.

# Las amalgamas en comparación con los empastes de resina



**Los hechos.** La amalgama dental es segura, no es costosa y es un material de empaste duradero. Gran parte de la preocupación sobre la seguridad de la amalgama proviene del hecho de que contiene mercurio. Pero la minúscula cantidad de mercurio liberada en la boca bajo la presión ejercida al masticar es, de hecho, menor a la que los pacientes están expuestos en la comida, el aire y el agua.

Gracias a los avances tecnológicos, en la actualidad los dentistas y los pacientes tienen varias opciones al seleccionar el material para rellenar las caries. Entre esas opciones se encuentran los materiales que tienen un color que naturalmente se parece al de los dientes, como los empastes compuestos a base de resina. El descubrimiento de estos materiales más nuevos no ha eliminado la utilidad de los empastes dentales más tradicionales hechos de amalgama.

## ¿Qué es la amalgama?

También llamada empastes de plata, la amalgama dental es una mezcla de plata, estaño, cobre y mercurio en una sustancia parecida a la masilla que se puede manipular con facilidad para rellenar las caries.

Muchos dentistas consideran que la amalgama es **más fuerte** que el compuesto a base de resina y **más fácil de colocar**, lo que la convierte en un material más adecuado para los empastes de los dientes posteriores. Muchos pacientes prefieren la amalgama por las mismas razones, además de por su **economía** y capacidad para rellenar caries con rapidez. Se estima que se colocan más de 1,000 millones de empastes de amalgama por año.

Importantes organizaciones científicas y de salud de los Estados Unidos e internacionales, incluidas los Institutos Nacionales de Salud, el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la Administración de Drogas y Alimentos, y la Organización Mundial de la Salud, entre otras, han estado satisfechas con el hecho de que la amalgama dental es un material seguro, confiable y un reconstituyente eficaz.

## ¿Qué son los empastes de resina?

Los empastes compuestos a base de resina están hechos de compuestos de cerámica y plástico. Dado que los compuestos a base de resina tienen **la apariencia de los dientes naturales**, hace años que estos empastes se utilizan en los dientes frontales. En el momento de su descubrimiento, los compuestos de resina no eran lo suficientemente fuertes como para utilizarlos en los dientes posteriores, donde la alta presión de triturar y masticar exige más durabilidad. Sin embargo, en los últimos 10 años, la tecnología ha mejorado lo suficiente para permitir el uso de materiales de resina en los dientes posteriores. Los empastes de resina cuestan más que la amalgama, lo cual puede hacer que el costo del servicio sea mayor que el de empastes de amalgama comparables.



## ¿Sabía...?

Cuando come, las bacterias de la placa transforman los azúcares y almidones de la comida en ácidos. Cada vez que se produce ácido, éste ataca el esmalte de los dientes durante aproximadamente 20 minutos. Finalmente, el esmalte se quiebra y se producen caries en el diente. Una caries es un agujero en el diente causado por este proceso.

# Salud oral para toda la vida



**Una vida llena de sonrisas saludables.** El buen cuidado dental es fundamental a lo largo de la vida y sus preocupaciones sobre salud oral pueden cambiar a medida que pasa el tiempo. Puede encontrar más información sobre las necesidades especiales de salud oral para cada etapa de su vida en la sección Salud Oral de nuestro sitio web.

## Bebés y niños

Un buen cuidado oral comienza aún antes de que aparezca el primer diente. Debe limpiar y masajear diariamente las encías de su bebé para favorecer la formación de encías sanas y ayudar en la dentición. La limpieza de los dientes de su niño debe comenzar desde el momento en que se puede ver el primer diente, alrededor de los seis meses de edad, porque los dientes son susceptibles de tener caries desde el momento en que aparecen en la boca.

### Los siguientes puntos son de especial preocupación en esta etapa de la vida:

- **Las caries causadas por el biberón** ocurren cuando se permite que el bebé se quede dormido con el biberón en la boca, y los ácidos producidos por las bacterias que se alimentan del jugo o la leche atacan el esmalte dental del bebé y provocan daños en los dientes.
- El **uso prolongado del chupón y el hábito de chuparse el dedo** pueden provocar cambios en la forma del paladar, impedir el crecimiento correcto de la boca y ocasionar problemas de alineación de los dientes. La Academia de Odontología General recomienda que los niños dejen de usar el chupón al año de edad.

A medida que aparecen los molares permanentes de su hijo, se recomienda el uso de **sellantes dentales**, una delgada película plástica que se aplica en las superficies de masticación de los dientes y se usa para prevenir caries. El sellante llena las hendiduras de los dientes, se endurece y crea una barrera que impide que las bacterias que causan caries penetren en las fosas y fisuras de los dientes.

## Adolescentes

Dos de las cosas más importantes que su hijo adolescente puede hacer por su salud oral son practicar una **buena higiene bucal y consumir alimentos nutritivos**. Desafortunadamente, los adolescentes a menudo reemplazan los alimentos saludables como leche, frutas y verduras con refrescos y alimentos con azúcar y altos contenidos de carbohidratos. Como resultado, los adolescentes pueden causar un daño permanente a su salud oral y general.

El cepillado y el uso de hilo dental con regularidad son especialmente importantes cuando se han colocado frenos dentales para enderezar dientes torcidos o apiñados. Los alimentos y la placa pueden quedar atrapados en los pequeños espacios que existen entre los frenos y los alambres, lo que provoca caries y decoloración. Además de una buena higiene oral, la mejor manera para que los adolescentes mantengan una sonrisa brillante es evitar el tabaco y un consumo excesivo de refrescos, té y café, que manchan los dientes. Pero muchos adolescentes pendientes de la imagen que quieren tener una sonrisa más blanca han probado **blanqueadores dentales**. Los adolescentes deben esperar para usar productos blanqueadores dentales hasta por lo menos los 14 años de edad, momento en el cual la pulpa dentaria (nervio) está formada completamente y el adolescente experimentará



### Inícelos desde temprano.

Los niños deben comenzar a cepillarse los dientes a los dos años con ayuda de uno de los padres. Utilice un cepillo suave y pequeño, con una cantidad de pasta dental similar a un guisante. Después de los 8 años, los niños pueden cepillarse los dientes y usar hilo dental por su cuenta, con un control ocasional por parte de un adulto. Puede encontrar más información sobre cómo cuidar los dientes de su niño en la sección Salud Oral de nuestro sitio web.



**¿Sabía...?** Puede evitar la “gingivitis en el embarazo” manteniendo los dientes limpios, especialmente cerca de la línea de las encías, cepillándolos y usando hilo dental todos los días. Las limpiezas dentales regulares pueden reducir la irritación de las encías, ayudar a controlar la placa y prevenir la gingivitis.

una menor sensibilidad. Los adolescentes siempre deben consultar con su dentista antes de usar un producto blanqueador de venta libre.

Otro tema común de salud oral para los adolescentes es **el piercing en la lengua**. Se debe hacer tomar conciencia a los adolescentes de que los piercings en la lengua pueden causar fracturas y dañar los dientes. En algunos casos, también pueden provocar infecciones que pongan en riesgo su vida.

### Personas de la tercera edad

A diferencia de la creencia popular, la pérdida de dientes se debe principalmente a enfermedades orales y no al proceso de envejecimiento. A medida que pasan los años, nuestras necesidades dentales se vuelven cada vez más especializadas, por lo que las visitas regulares al dentista se tornan aún más importantes. Su dentista puede detectar signos de **la enfermedad de las encías y cáncer en la boca** (para obtener más información sobre el examen de cáncer en la boca, consulte la sección “El uso del tabaco y la salud oral” en la página 8).

Mucha gente de la tercera edad toma **medicamentos** que pueden tener interacciones negativas con la anestesia dental o pueden provocar cambios en los tejidos bucales. La gente de la tercera edad debe mantener informado al dentista sobre todo cambio o actualización de su historia médica para prevenir interacciones de medicamentos potencialmente dañinas. Algunos medicamentos pueden ocasionar **que se le seque la boca**, es decir, que disminuya la saliva. Como la saliva tiene un rol importante en la prevención de caries ya que elimina las partículas de comida y neutraliza ácidos dañinos, usted debe hablar con su dentista sobre las maneras de tratar la boca seca.

### Embarazo

Puede experimentar cambios en su salud oral durante el embarazo debido a un aumento de hormonas, que puede provocar que los tejidos de las encías exageren su reacción ante la placa. Esto puede incrementar el riesgo de tener **gingivitis**, un cuadro con síntomas de encías enrojecidas, hinchadas y sensibles que tienen mayor tendencia a sangrar. Como la gingivitis puede llevar a una **periodontitis**, una enfermedad de las encías más grave, es importante tomar medidas preventivas

Las nuevas investigaciones sugieren un posible vínculo entre la enfermedad de las encías y **los bebés prematuros de bajo peso al nacer**. Una cantidad excesiva de bacterias puede entrar en el flujo sanguíneo a través de las encías, llegar al útero y provocar la producción de sustancias químicas llamadas prostaglandinas, que se cree que son responsables de producir partos prematuros. Aunque es necesario investigar más, sí sabemos que el cuidado dental preventivo durante la mayor parte del embarazo mejora la salud oral y general, y es seguro tanto para la madre como para el niño.



### Caries enlatada.

Una lata típica de 12 onzas de refresco común contiene aproximadamente 10 cucharaditas de azúcar. Un varón promedio de entre 12 y 19 años de edad bebe el equivalente a 868 latas por año. No sólo es dañino el azúcar que contiene el refresco, sino también los aditivos de sabores ácidos (que también se encuentran en los refrescos sin azúcar), los cuales pueden erosionar y dañar el esmalte de los dientes. Si bebe refrescos, asegúrese de beberlos por medio de una pajilla y luego enjuáguese la boca con agua para reducir el riesgo de caries.

# El uso del tabaco y la salud oral



**Duplicar las probabilidades.** De acuerdo con dos estudios efectuados durante 30 años en la Universidad Tufts que investigaron la relación entre el cigarrillo y la pérdida de dientes, los fumadores tienen el doble de probabilidades de perder los dientes que los no fumadores. Otro estudio mencionado en el Journal of Dental Research muestra que los fumadores tienen casi el doble de probabilidades que los no fumadores de necesitar un tratamiento de endodoncia.

Aunque la mayoría de las personas son conscientes del daño que el uso del tabaco produce en la salud en general, algunas no tienen en cuenta los efectos en la salud oral. El fumar incrementa el riesgo de **dolor en la boca, caries, retroceso de las encías, enfermedad de las encías (periodontal) y pérdida de dientes**. De hecho, se estima que el 50 por ciento de los adultos que fuman tienen enfermedad de las encías.

## ¿Qué sucede con el tabaco sin humo?

Fumar tabaco no es el único hábito que tiene efectos negativos en su salud oral. El **uso de tabaco sin humo** provoca **mal aliento, decolora los dientes** y promueve caries que llevan a la **pérdida de dientes**. Las personas que usan tabaco sin humo tienen una disminución del sentido del olfato y el gusto, un mayor riesgo de desarrollar caries en comparación con aquellas que no lo usan y un 50 por ciento más de riesgo de desarrollar cáncer de mejilla, encías y de los labios.

## Abandonar el hábito

La buena noticia es que el riesgo de perder dientes disminuye después de que deja de fumar. Para ayudarlo a abandonar el hábito, su dentista puede recetarle una variedad de **terapias de reemplazo de la nicotina**, como un parche transdérmico de nicotina (que se usa por 24 horas durante algunas semanas con un flujo decreciente de nicotina) o un chicle (que se mastica lentamente cada una o dos horas y luego se desecha).

**La detección temprana salva vidas.** Las tasas de supervivencia aumentan considerablemente cuanto antes se detecta el cáncer en la boca. Haga que su dentista lo examine cada seis meses para detectar este tipo de cáncer y asegúrese de informarle sobre los siguientes puntos:

- una llaga que persiste durante más de dos semanas;
- una hinchazón, un crecimiento o una protuberancia en cualquier parte de la boca o el cuello o a su alrededor;
- parches blancos o rojos en la boca o en los labios;
- sangrado repetido en la boca o la garganta; o
- dificultad para tragar o ronquera persistente.

Para obtener más información sobre los exámenes de cáncer en la boca, visite la sección Salud Oral de nuestro sitio web.



## ¿Cuántos dientes hay en ese paquete de cigarrillos?

Según la Academia de Odontología General, el hábito de fumar una cajetilla de cigarrillos por día puede provocar que usted pierda al menos dos dientes cada 10 años.

# La conexión médico-dental



**Sonrisas saludables, personas saludables.** Las visitas regulares al dentista pueden hacer más que mantener su sonrisa atractiva: pueden decirle mucho al dentista sobre su salud en general, incluso si puede estar desarrollando una enfermedad como la diabetes. Las nuevas investigaciones sugieren que cuando la boca está sana, es probable que su salud en general también esté bien.

Existe evidencia creciente de la existencia de una conexión entre la salud oral y la salud general de una persona. Está bien documentado que un alto porcentaje de cuadros tienen un componente oral tal como encías hinchadas o sangrantes, úlceras, boca seca, mal aliento, sabor metálico y otros cambios varios en la cavidad bucal. Estos cuadros incluyen:

- **Diabetes.** De acuerdo con la Academia Americana de Periodontología, las personas que tienen diabetes tienen más probabilidades de desarrollar **enfermedad de las encías** que aquellas personas que no tienen dicha enfermedad. Los investigadores piensan que esto se debe a que la diabetes reduce la resistencia del cuerpo a las infecciones y que las encías están entre los tejidos con probabilidades de ser afectados.
- **Cáncer.** Como parte de un examen dental de rutina, el dentista **examina a los pacientes en busca de cáncer en la boca**, incluido el cáncer de cabeza y cuello. Otros tipos de cáncer que el dentista puede reconocer son cáncer de piel, de la mandíbula y de tiroides.
- **Enfermedades cardíacas.** Estudios han mostrado que las personas con una **enfermedad de las encías** moderada o avanzada tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad cardiovascular (CVD, por sus siglas en inglés), incluidas la cardiopatía y el derrame cerebral, que aquellos pacientes que no tienen enfermedad de las encías, gingivitis ni una periodontitis temprana. Sin embargo, los estudios no han determinado que una enfermedad cause la otra, lo que representa una tarea difícil ya que muchos de los factores de riesgo de la enfermedad de las encías y de las CVD (fumar, tener una dieta y nutrición malas, sufrir diabetes, ser hombre y tener una posición socioeconómica baja) son los mismos.
- **Enfermedad del riñón.** Cuando los riñones no funcionan correctamente, se liberan los subproductos de la destrucción de proteínas incompletas. Como resultado, el paciente con una enfermedad del riñón puede tener **mal aliento** y también notar un **sabor desagradable** en la boca. Otros signos son **boca seca** y un **sabor metálico**. En el caso de la boca seca, la cantidad de saliva se reduce y disminuye su efecto de limpieza normal. Esto permite que las bacterias aumenten, lo que lleva potencialmente al desarrollo de gingivitis y enfermedad de las encías.
- **Ansiedad.** ¿Sabía que la ansiedad emocional puede afectar su salud oral? El estrés afecta el sistema inmunológico, que es responsable de combatir las bacterias que causan enfermedades periodontales, y hace que la gente que sufre de ansiedad sea más propensa a desarrollar **infecciones en las encías**.
- **Otras condiciones médicas.** Existen más de **120 condiciones médicas** (muchas de las cuales ponen en riesgo la vida) que posiblemente un dentista pueda detectar en fases tempranas, entre ellas, los problemas de tiroides, presión arterial alta, asma, trastornos del sueño y para respirar, sarpullido en la piel, bruxismo (hacer rechinar los dientes), VIH, tuberculosis, abuso de drogas, anorexia, trastornos digestivos y trastornos respiratorios del tracto superior.

# Toma de antibióticos antes de procedimientos dentales



**Buenas noticias en las nuevas pautas de tratamiento.** Tomar un antibiótico preventivo antes de una visita al dentista no es necesario para la mayoría de las personas y, de hecho, puede ser más perjudicial que beneficioso, según recomendaciones actualizadas de la American Heart Association (Asociación Estadounidense de Cardiología).

Actualmente, esta Asociación recomienda que sólo aquellas personas que corran el mayor riesgo de obtener malos resultados debido a una endocarditis infecciosa (IE, por sus siglas en inglés) deben recibir antibióticos preventivos a corto plazo antes de los procedimientos dentales de rutina. La endocarditis infecciosa es una infección del revestimiento interno del corazón o de las válvulas del corazón, que ocurre cuando las bacterias entran en el flujo sanguíneo y llegan al corazón.

Las nuevas pautas dicen que **muchos pacientes que han tomado antibióticos preventivos** con regularidad en el pasado **no los necesitan más**, incluidas las personas con los siguientes cuadros:

- Prolapso de la válvula mitral
- Enfermedad reumática del corazón
- Enfermedad de la válvula bicúspide
- Estenosis aórtica por calcificación
- Enfermedades cardíacas congénitas como defecto septal ventricular, defecto septal auricular, cardiomiopatía hipertrófica.

**Los riesgos de los antibióticos preventivos son mayores que los beneficios.** Las pautas revisadas están basadas en evidencia científica cada vez mayor que muestra que los riesgos de tomar antibióticos preventivos son mayores que los beneficios en la mayoría de los pacientes. Los riesgos incluyen reacciones adversas a los antibióticos y, más significativamente, el desarrollo de bacterias resistentes a los medicamentos.

Las nuevas pautas hacen hincapié en que mantener una salud oral óptima y practicar la higiene bucal a diario son más importantes en lo que respecta a la reducción del riesgo de IE que tomar antibióticos preventivos antes de una visita al dentista.

**Algunos cuadros todavía justifican el uso de antibióticos preventivos.** Existen, sin embargo, algunos pacientes que todavía deben tomar antibióticos antes de los procedimientos dentales. Los pacientes expuestos al mayor riesgo de malos resultados si desarrollan una infección en el corazón, y para quienes vale la pena correr el riesgo de tomar antibióticos preventivos antes de un procedimiento dental, incluyen a aquéllos con los siguientes cuadros:

- Válvulas cardíacas artificiales
- Historial de IE
- Algunos cuadros cardíacos congénitos (presentes desde el nacimiento) específicos graves
- Un trasplante cardíaco que desarrolla un problema en una válvula del corazón.

Los pacientes y sus familiares deben preguntar a su médico de atención primaria o a su cardiólogo si deben continuar tomando los antibióticos preventivos según las nuevas pautas.

*La información usada en este folleto es cortesía de la Asociación Dental Americana y la Academia de Odontología General. La información de salud oral de este folleto está destinada solamente para fines educativos. Siempre debe consultar a un dentista con la licencia correspondiente o a otro profesional para el cuidado de la salud calificado si tiene preguntas relacionadas con su salud oral.*

# Cuestionario sobre salud oral



**¿Cuánto sabe sobre salud oral? Responda este cuestionario y averígüelo.** Encontrará las respuestas a estas preguntas en la página siguiente de este folleto. Para obtener más información sobre estos temas y más, visite la sección de Salud Oral de nuestro sitio web en [www.deltadentalins.com/espanol](http://www.deltadentalins.com/espanol)

- 1. ¿Cuántos dientes permanentes tienen los adultos?**
  - a. 24
  - b. 28
  - c. 32
  - d. 36
- 2. ¿Con qué frecuencia se recomienda generalmente que visite al dentista?**
  - a. todos los meses
  - b. solamente cuando tenga dolor de muelas
  - c. una vez por año
  - d. dos veces por año
- 3. Como mínimo, ¿cuánto tiempo por día debe dedicar a cepillarse los dientes?**
  - a. 30 segundos
  - b. 1 minuto
  - c. 4 minutos
  - d. 10 minutos
- 4. Debe cepillarse los dientes enérgicamente para eliminar la comida y la placa.**

¿Verdadero o falso?
- 5. ¿Con qué frecuencia debe cambiar su cepillo de dientes?**
  - a. cada 3 semanas
  - b. cada 3 meses
  - c. una vez por año
  - d. cada 2 años
- 6. ¿Cuándo es el mejor momento para usar hilo dental?**
  - a. en cualquier momento con tal de que lo use al menos una vez a la semana
  - b. por la mañana
  - c. al mediodía
  - d. antes de ir a dormir
- 7. Si le sangran las encías cuando usa hilo dental debe dejar de usarlo hasta que sanen.**

¿Verdadero o falso?
- 8. ¿Qué puede hacer para limpiarse la boca si no tiene un cepillo de dientes o pasta dental después de una comida?**
  - a. mascar chicle sin azúcar con xilitol
  - b. usar un palillo de dientes para quitar las partículas de comidas de los dientes
  - c. comer una fruta
  - d. enjuagarse la boca con leche
- 9. ¿Cómo contribuye el azúcar a las caries?**
  - a. El azúcar ataca directamente el esmalte de los dientes.
  - b. Las bacterias convierten el azúcar en ácido que ataca la superficie de los dientes.
  - c. El azúcar en realidad no contribuye a las caries: eso es un mito.
  - d. El azúcar raspa las superficies de los dientes y permite que las bacterias los ataquen.
- 10. ¿Qué porcentaje de adultos tienen la enfermedad de las encías durante su vida?**
  - a. casi el 15 por ciento
  - b. casi el 50 por ciento
  - c. casi el 65 por ciento
  - d. casi el 80 por ciento



**1. c**

Los adultos tienen 32 dientes permanentes.

**2. d**

Debe visitar al dentista para que le haga un examen y una limpieza dental dos veces al año, incluso cuando parezca que no tiene ninguna queja con respecto a su salud dental.

**3. c**

La Academia de Odontología General sugiere cepillarse los dientes de dos a tres minutos, dos veces al día. La mayoría de las personas creen que se cepillan los dientes por el tiempo recomendado, pero en realidad se cepillan por menos de 30 segundos.

**4. Falso**

Debe cepillarse los dientes con suavidad, aplicando solamente la presión suficiente para sentir las cerdas apoyadas contra las encías y entre los dientes para evitar lesiones en las encías y desgaste de los dientes (pérdida de la estructura del diente debido a la debilitación del esmalte dental).

**5. b**

Debe cambiar su cepillo de dientes cada tres meses o antes si empieza a mostrar señales de desgaste. Siempre debe cambiarlo si ha estado enfermo.

**6. d**

El mejor momento para usar hilo dental es antes de acostarse para asegurarse de quitar la placa y las partículas de comida que puedan causarle daño por la noche (ésta es también la razón por la que debe cepillarse los dientes antes de ir a dormir). Sin embargo, usar hilo dental una vez al día es más importante que el momento en que lo haga.

**7. Falso**

Si no acostumbra a usar hilo dental, es probable que las encías sangren y duelan durante los primeros cinco a seis días. A medida que continúe usando hilo dental y se elimine la placa y las bacterias, el sangrado se detendrá y las encías sanarán.

**8. a**

Aunque no existe sustituto para el cepillado con pasta de dientes con fluoruro, puede enjuagarse la boca enérgicamente con agua para eliminar cualquier partícula suelta de comida y después masticar chicle sin azúcar. Masticar chicle estimula la producción de la saliva, que controla naturalmente el desarrollo de bacterias en la boca.

**9. b**

Las bacterias de la boca se alimentan de azúcar para tener energía para multiplicarse. Un subproducto de este proceso es el ácido. El ácido ataca el esmalte de los dientes y provoca caries.

**10. d**

De acuerdo con la Academia de Odontología General, casi el 80 por ciento de los adultos en los Estados Unidos tienen algún tipo de enfermedad de las encías en algún momento de sus vidas.



**Lo mantenemos sonriendo<sup>®</sup>**

### **La misión de Delta Dental**

Promover la salud dental y el acceso a ella a través de servicios excepcionales de beneficios dentales, tecnología y apoyo profesional.

### **¿Por qué 23 millones de afiliados confían su sonrisa a Delta Dental?**

- Ahorros sustanciales gracias a nuestros amplios sistemas de control de costos
- Extensa red de dentistas
- Incomparable compromiso al servicio

**Visite el sitio web de Delta Dental: [www.deltadentalins.com/espanol](http://www.deltadentalins.com/espanol)**

Delta Dental incluye estas compañías en estos estados:

Delta Dental of California – CA • Delta Dental of Pennsylvania – PA & MD •  
Delta Dental of West Virginia – WV • Delta Dental of Delaware – DE •  
Delta Dental of the District of Columbia – DC • Delta Dental of New York – NY •  
Delta Dental Insurance Company – AL, GA, FL, LA, MS, MT, NV, TX, UT