

Reportaje

Salud bucodental y calidad de vida

Dra. Marisa Chávez Correa

Tener dientes, encías y bocas saludables son aspectos de salud que las personas suelen dar por sentado, hasta que ya no los tienen. Los expertos señalan que es un hecho lamentable, ya que con buenos hábitos y chequeos regulares se podrían prevenir la mayoría de problemas de la salud oral, lo cual es fácil que suceda si las personas saben de su importancia.

Las enfermedades bucodentales pueden convertirse en un obstáculo para disfrutar de una vida saludable y de calidad. Nueve de cada diez personas en todo el mundo están en riesgo de tener algún tipo de enfermedad bucodental, lo cual incluye desde caries hasta enfermedades de las encías (periodontales) pasando por el cáncer de boca. La prevención empieza en la infancia y, sin embargo, incluso en los países desarrollados, entre el 60% y el 90 % de los niños en edad escolar tienen caries.

Salud bucodental y salud pública

Las enfermedades bucodentales afectan a un área limitada del cuerpo humano, pero sus consecuencias e impacto afectan al cuerpo de manera global. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud bucodental como “la ausencia de dolor bucal o facial, de cáncer oral o de garganta, de infecciones o úlceras, de enfermedades periodontales, caries, pérdida dentaria así como de otras enfermedades y alteraciones que limiten la capacidad individual de morder, masticar, reír, hablar o comprometan el bienestar psicosocial”.

Esta definición ampliamente aceptada se complementa con el reconocimiento de que la salud bucodental es parte integral del derecho a la salud y por lo tanto se convierte en uno de los derechos básicos incluidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos de Naciones Unidas, adoptada por todas las naciones.

Una boca sana y un cuerpo sano van de la mano. Por el contrario, una mala salud bucodental puede tener consecuencias desfavorables en el bienestar físico y psicosocial. Sin embargo, la alta carga de las enfermedades bucodentales ha sido un reto de salud pública subestimado por la mayoría de los países en el mundo. Las enfermedades bucodentales son muchas veces invisibles, se ocultan o se aceptan como una consecuencia inevitable de la vida y el envejecimiento. Sin embargo, existe una clara evidencia de que las enfermedades bucodentales no son inevitables, sino que pueden ser reducidas o prevenidas a través de métodos sencillos y efectivos en todas las etapas de la vida y tanto a nivel individual como poblacional. “La salud bucodental es esencial para la salud general y la calidad de vida.” (*Ficha técnica sobre salud bucodental*, OMS 2012).

Se sabe hoy que la caries no tratada es la condición más prevalente de entre los 291 procesos estudiados entre 1990 y 2010 en el marco del Estudio Internacional sobre la carga de las Enfermedades. Se trata de la estimación más reconocida de las cargas de las enfermedades y sirve de base para la planificación sanitaria y la asignación de recursos. La periodontitis severa, cuya prevalencia mundial se estima que afecta entre el 5-20% de las poblaciones, es considerada la sexta condición más común. El cáncer oral ocupa el décimo puesto de entre todos los cánceres, siendo incluso más prevalente en el Sudeste asiático en el que se espera un incremento debido al aumento de consumo de tabaco y alcohol. Aproximadamente el 50% de los 35 millones de personas que viven con el VIH sufren de infecciones fúngicas, bacterianas o virales a nivel oral. Los traumatismos orales o faciales, asociados a un entorno inseguro, deporte o violencia, suponen un alto peaje sobre todo en población infantil. Estos ejemplos ilustran la alta carga de las enfermedades bucodentales que afligen a la humanidad y que requiere de un enfoque comunitario tanto a nivel de prevención como de acceso a los cuidados apropiados. Los numerosos vínculos existentes entre salud bucodental y salud general,

particularmente en términos de factores de riesgos y otros determinantes compartidos, son la base para una mayor y más estrecha integración de la salud bucodental y general para el beneficio de la salud y el bienestar mundial.

Caries dental

La caries dental es una enfermedad multifactorial, causada por la interacción entre la superficie del diente y el *biofilm* bacteriano (placa dental) y la presencia de azúcares en la dieta. Las bacterias del biofilm metabolizan los azúcares produciendo ácidos, los que, con el tiempo, van a desmineralizar el esmalte del diente.

La caries normalmente empieza de manera oculta a la vista en las fisuras del diente o en los espacios interdentarios. En su estado inicial puede ser detenida e incluso revertida, pero en su fase avanzada se forma una cavidad. En ese momento se hace necesario un tratamiento para restaurar la función del diente, incluyendo la remoción del tejido cariado y la realización de una obturación o corona. Si se deja sin tratamiento, la caries puede conllevar a una extensa destrucción del diente con dolor e infección. Esto último en casos extremos puede avanzar hasta una septicemia. En esta fase, ya es necesaria la realización de un tratamiento de endodoncia o la extracción del diente. La mayoría de los factores involucrados en la caries dental son modificables, permitiendo a los individuos y a los profesionales de la salud bucodental tomar las acciones oportunas para prevenir o reducir la severidad de la enfermedad.

La reducción del ataque ácido al esmalte dental puede llevarse a cabo a través de una reducción de la ingesta y la frecuencia de consumo de los azúcares. La protección de la superficie dental puede llevarse a cabo asegurando una adecuada exposición a los fluoruros, usando pasta fluorada o mediante la fluoración de las aguas. Así mismo, pueden llevarse a cabo acciones para reducir el efecto del biofilm (placa bacteriana) a través de una buena higiene oral.

Enfermedad de la encía o periodontal

La enfermedad periodontal comienza con una gingivitis (inflamación crónica de las encías), la cual es muy común y es reversible para la mayoría de los pacientes. Puede progresar hacia una periodontitis, una situación más seria en la que se produce una destrucción del hueso de soporte de los dientes. En el 15% de la población la enfermedad puede progresar hacia una periodontitis severa que puede terminar en la pérdida dentaria. El proceso de la enfermedad tiende a progresar a través de fases de rápida destrucción de los tejidos de modo irreversible. A la edad de 65-74 años alrededor del 30% de los sujetos han perdido todos sus dientes siendo las enfermedades periodontales la causa principal.

Bacterias específicas son la causa de las enfermedades periodontales. Otros factores de riesgo, importantes son el tabaco, dieta no saludable, factores genéticos, el estrés o el consumo excesivo de alcohol. Algunos medicamentos, el apretamiento, el rechinar de los dientes (bruxismo) y las fluctuaciones hormonales pueden incrementar el riesgo de desarrollar ciertas formas de enfermedad periodontal y acelerar su progreso, así como disminuir la efectividad de los tratamientos. Las enfermedades periodontales están asimismo asociadas a determinadas enfermedades sistémicas tales como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, respiratorias y algunas complicaciones durante el embarazo.

Medidas de prevención

- Cepillarse por lo menos dos veces al día con pasta con flúor.
- Usar hilo dental todos los días.

- Usar diario un enjuague bucal con flúor.
- Tener revisiones regulares, tanto los niños como los adultos.
- Evitar las bebidas gaseosas, los jugos artificiales y las bebidas energéticas.
- Evitar los dulces y la golosinas.
- Evitar la comida chatarra.
- Evitar el tabaco y el alcohol.

El desafío de las enfermedades bucodentales - una llamada a la acción global.
Atlas de SALUD Bucodental. 2a Ed Ginebra: Federación Dental Internacional (FDI); 2015