

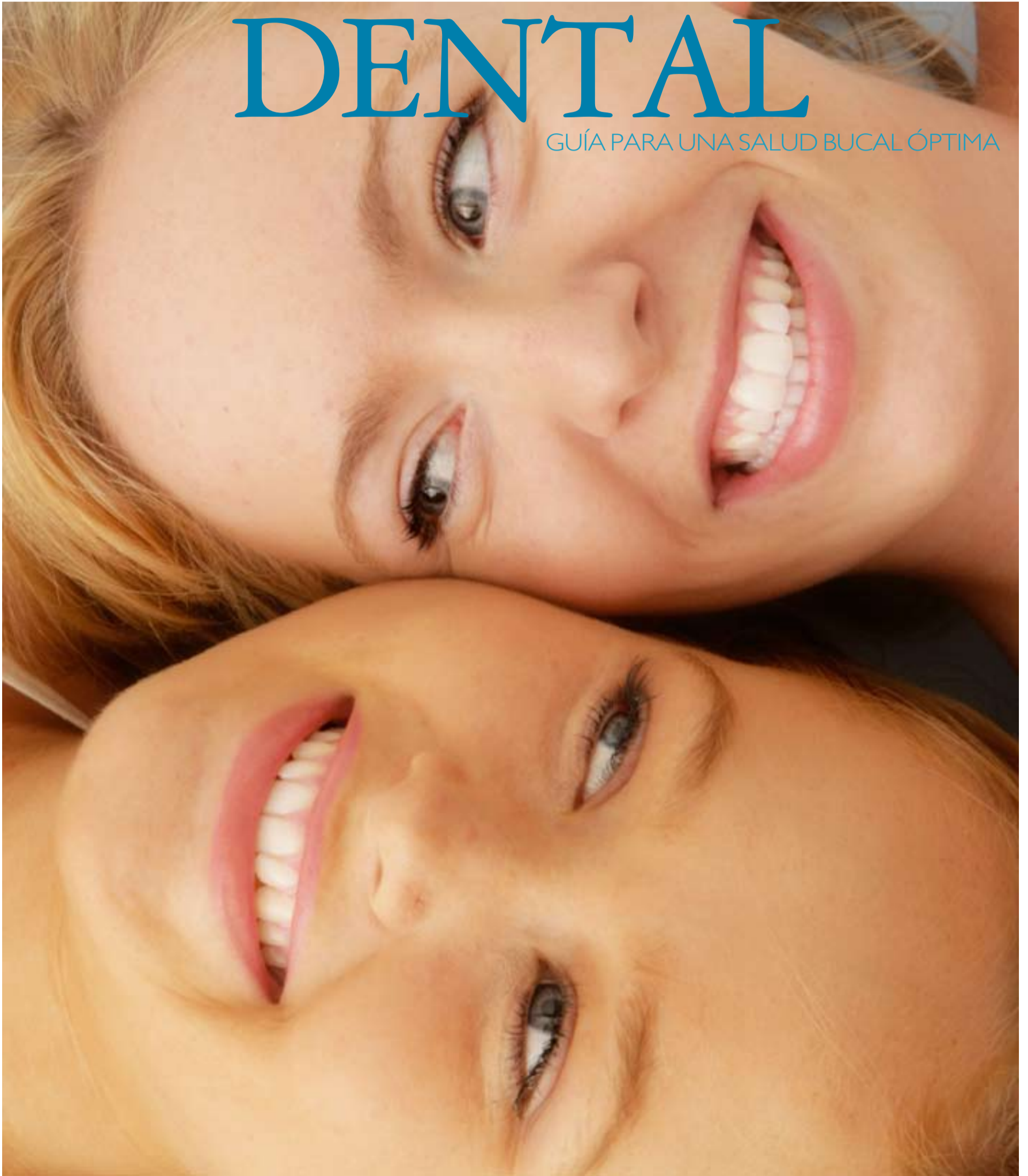
**MEDIA  
PLANET**

MIÉRCOLES, 19 DE DICIEMBRE DE 2007

# CUIDADO

# DENTAL

GUÍA PARA UNA SALUD BUCAL ÓPTIMA





SUMARIO

- | Boca para el futuro 3
- | Higiene y productos 4-5
- | Cepillos eléctricos 5
- | Limpieza al detalle 6
- | El trastorno bucal más frecuente 7
- | Diseñando la sonrisa perfecta 8
- | Unos dientes más blancos 9
- | La importancia de una sensación 10
- | Seguros 11

**MEDIA PLANET**  
INFORMACIÓN ESPECIALIZADA DE AMPLIO ALCANCE

CUIDADO DENTAL - UN TÍTULO DE MEDIAPLANET

**Project Manager:** Marta Elizalde  
**Edición:** Pepo Márquez  
**Redacción:** Laura Domínguez  
**Diseño y producción:** Beatriz de Medina  
**Repro:** Javier Fernández / Checkmaster

Mediaplanet es la editorial líder en Europa en el suministro de análisis de alta calidad y en profundizar sobre cuestiones de actualidad y relativas al mercado de la industria y la empresa en prensa e Internet.

MEDIAPLANET - INFORMACIÓN ESPECIALIZADA DE AMPLIO ALCANCE

**Consultas y sugerencias:**  
Paula Lidström  
91 444 55 11  
paula.lidstrom@mediaplanet.com  
Directora Mediaplanet España

Impreso y distribuido por La Razón

www.mediaplanet.com

## PREVENCIÓN: LA ASIGNATURA PENDIENTE

Las causas más frecuentes de mortalidad en el primer mundo son las conocidas como las tres Ces: cardiovasculares, cáncer y carretera. Las tres tienen en marcha, desde hace años, mecanismos de prevención que van, paulatinamente, ganando eficacia, especialmente los relacionados con la educación y la información.

Gracias a ellos existe hoy un conocimiento general en temas relacionados con el colesterol o el acumulo de grasas y de los riesgos que ello supone de padecer enfermedades cardiovasculares, de igual modo es sabido que un diagnóstico precoz puede incrementar muchísimo las posibilidades de curación en el cáncer.

La eficacia de las revisiones periódicas y del auto chequeo está sobradamente demostrada en el

**Carlos L. García Álvarez**  
Presidente de la Asociación  
Profesional de Dentistas



cáncer de mama, el más frecuente en mujeres y en el de próstata en los hombres. En cuanto a los accidentes de tráfico, es evidente que una buena educación vial, desde una temprana edad, contribuirá eficazmente a su disminución en el futuro.

Pero, a pesar de todo esto, la prevención sigue siendo la asignatura pendiente en estos y otros muchos campos, como puede ser el de la salud bucodental, en el que aún estamos lejos de conseguir unos resultados aceptables.

Los dentistas oímos con frecuencia decir a nuestros pacientes: «Mire doctor, yo hasta que no me duele algo no vengo a la consulta» Son estos conceptos los que debemos corregir a partir de una correcta información. Explicando, por ejemplo, que la caries es la enfermedad con mayor pre-

valencia en el ser humano, que llega a afectar, en algunos países, a más del 80% de la población, pero que se trata de una enfermedad silente, que no da síntomas hasta que las bacterias, alojadas en su característico agujero negro, llegan al centro del diente, donde se encuentran los vasos y nervios. A partir de ese momento comienza el dolor agudo tan característico, el flemón y la posibilidad de que esos gérmenes viajen por el torrente sanguíneo a cualquier otro lugar del organismo, incluido el corazón. Algo parecido pasa con la enfermedad periodontal, más conocida como piorrea. También es silenciosa, pero cuando comienzan los primeros síntomas está ya muy avanzada, los dientes comienzan a moverse y acabarán por caerse, si no se pone remedio.

Todo ello puede prevenirse con una simple revisión anual. Los métodos preventivos en odontología han demostrado su eficacia sobradamente. Tanto los sellados de fisuras y las fluoraciones tópicas en niños, como la correcta higiene, la dieta adecuada y las revisiones periódicas pueden prevenir y evitar las enfermedades mencionadas, pudiendo con ello preservar la salud de nuestra boca y mantener

unos dientes sanos para toda la vida.

Por tanto, si está demostrado que la prevención es el método más Eficaz, Sencillo y Económico para garantizar la salud, ¿qué es lo que falla? Pues, sencillamente, la educación en salud.

Algo tan fácil como la inclusión, dentro de la famosa asignatura de *Educación para la Ciudadanía*, de unos contenidos en prevención, en lo referente tanto a la educación vial como a la educación para la salud, daría un gran valor a esta asignatura, sentaría las bases para asimilar, desde muy temprana edad, el concepto de prevención y la importancia de unas revisiones periódicas para detectar a tiempo cualquier mal, evitando con ello sufrimientos estériles y prolongando la expectativa y calidad de vida.

Desde la Asociación Profesional de Dentistas [www.apdent.com](http://www.apdent.com) fomentamos, colaboramos e informamos sobre los beneficios de la educación preventiva, de la que, además de los odontólogos, deben ser partícipes los educadores, los padres y todas aquellas personas que se sientan responsables de su propia salud.

## Boca para el futuro

La sonrisa de un adulto se forja en la niñez, por lo que es necesario seguir unas pautas de higiene bucal diaria

La salud dental del adulto depende, en gran medida, de los cuidados y los hábitos adquiridos en la infancia y la adolescencia. Inculcar a los pequeños las rutinas y las habilidades necesarias para disfrutar de una óptima salud dental es el mejor medio para evitar problemas en el futuro, y los padres juegan aquí un papel fundamental. Alimentación, cepillado, visitas al odontopediatra... los niños y jóvenes han de percibir una actitud positiva hacia su salud oral en su casa, generando en el futuro adulto las pautas para que cuide su salud oral. En esta tarea, la supervisión y el asesoramiento del especialista resultan claves, y cada vez son más las consultas adaptadas a las necesidades del pequeño, para que el niño se familiarice con los tratamientos. Hay un momento clave en el que aumentar la prevención para conseguir una boca sana en el resto de la vida del niño: el comienzo del recambio dentario, aproximadamente a los 6 años.

Desde mucho antes, en todo caso, arranca la prevención. «Partiremos de la situación de poder prevenir la enfermedad oral desde el embarazo, siguiendo las diferentes etapas de crecimiento y desarrollo del niño hasta su adolescencia», apunta la doctora Paloma Planells, presidenta de la Sociedad Española de Odontopediatría y vocal de la Comisión Científica del Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de la I Región. La salud dental de los niños abarca una amplia horquilla de temas: higiene, alimentación, dolencias... con frecuencia, las dudas asaltan a los padres: ¿cómo deben cepillarse los dientes los niños? ¿cómo se cuida la boca de los bebés? Para resolverlas, la doctora Planells asesora a una página web que trata de concienciar a fondo sobre la importancia del cuidado bucodental de los menores: [www.ratoncito Perez.com](http://www.ratoncito Perez.com). Éstas son algunas de las dudas más frecuentes de los padres.



### ¿Cuándo debe empezar el niño a ir al odontopediatra?

Unánimemente se recomienda al comienzo de la dentición temporal (no más allá de los 6 meses).

- ❖ **¿Cómo debe ser la higiene dental de los menores cuando ellos no pueden solos?**  
Mucho antes de que el niño tenga dientes debe realizarse una limpieza de encías tras cada toma
- ❖ **¿Qué cubre la Seguridad Social?**  
Dependiendo de las áreas de salud, pueden realizarse selladores, aplicación de fluoruros, y extracciones, además de enseñanzas
- ❖ **¿Con qué frecuencia se debe acudir al odontopediatra?**  
Por término medio, cada 6 meses
- ❖ **¿A qué edad salen los primeros dientes?**  
Aproximadamente a los 6 meses
- ❖ **¿Cuándo cambian los dientes de leche por los permanentes?**  
Comienza el recambio a los 6 años, edad clave para aumentar la prevención
- ❖ **¿Por qué es importante tratar los dientes de leche si se van a caer?**  
La caries es un foco de infección que se debe combatir sea cual sea el diente y la

edad, y hay un diente permanente preparado para salir

- ❖ **¿Qué es la «caries del biberón»?**  
Un tipo especial de caries que produce un deterioro rápido y agresivo de los dientes alrededor de los 20-24 meses. Se producen al añadir azúcares o miel al biberón del niño o al chupete. También el consumo frecuente de zumos de fruta puede causar un grave deterioro
- ❖ **¿Qué se debe hacer cuando los niños no dejan el chupete, se chupan el dedo o se muerden las uñas?**  
La presencia de estos hábitos más allá de cierto tiempo puede producir alteraciones del crecimiento normal de los huesos maxilares. No existe una única forma de tratarlos, se debe valorar cada caso
- ❖ **¿Cómo deben cepillarse?**  
En movimientos de vaivén o circulares y siempre de la encía al diente, no olvidando cepillar la lengua. Conviene hacerlo con un cepillo adecuado a cada etapa de dentición, que se cambiará cada mes y medio aproximadamente
- ❖ **¿Se los puede lavar el niño solo?**  
No tiene una destreza manual suficiente para realizar un cepillado efectivo hasta los 8 años, conviene que lo hagan acompañados

## Cita con el dentista

Todavía hoy, un 10,27% de la población española nunca ha acudido a un dentista y la mayor parte de las personas visitan al odontólogo cuando sienten dolor —y no les queda más remedio—. Sin embargo, los profesionales recomiendan uno o dos chequeos anuales para prevenir las enfermedades bucodentales

*El Libro Blanco sobre el Futuro de la Profesión Odontológica*, señala que el 17,67% de la población española lleva sin acudir a un dentista más de tres años; para el 35,93%, la última visita fue hace dos años aproximadamente; para el 16,24%, hace un año o menos; y para el 19,90%, han transcurrido tres meses desde su última cita con el dentista. Estos datos se obtuvieron en un estudio realizado por el Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de Cataluña (COEC). En cuanto al tipo de asistencia reci-

El resto de los españoles acude al dentista con un propósito específico: el 28,76% para realizarse empastes; el 21,95% para una limpieza de boca; el 18,75% para la extracción de dientes o muelas; el 17,26% para fundas, puentes u otro tipo de prótesis; y el 10,27% solicita otro tipo de asistencia.

**PARA MANTENER LA SALUD DENTAL, LOS ADULTOS DEBERÍAN ACUDIR AL DENTISTA CADA 6 O 12 MESES Y REALIZARSE UNA LIMPIEZA DE BOCA ANUAL**

**LA PRIMERA CONSULTA**  
La primera cita de un niño con el dentista tiene que realizarse tras la aparición de los primeros dientes de leche, es decir, entre los 6 y 12 me-

ses de vida, porque empezar el cuidado dental a una temprana edad puede ser la manera más efectiva de asegurar que los dientes tengan un comienzo saludable.

A partir de los tres años, las visitas al especialista deben realizarse cada seis meses hasta llegar a la adolescencia, para detectar alteraciones, caries, maloclusiones y hábitos incorrectos que pueden perjudicar el correcto desarrollo de los maxilares. Es en este momento cuando los padres deben transmitir a sus hijos tranquilidad y seguridad para evitar que surjan posibles miedos y temores que influyan negativamente en su relación con el dentista durante su vida adulta.

### UN ADULTO EN EL DENTISTA

Las mujeres acuden más a menudo al dentista que los hombres, y según informa el *Libro Blanco*, el 18,34% de los varones hace más de tres años que han visitado a un profesional, frente al 15,72% de las mujeres. Estos datos son preocupantes si tenemos en cuenta que para mantener la salud dental, los adultos deberían acudir al dentista



cada 6 o 12 meses y realizarse una limpieza de boca anual. Durante el embarazo, más que nunca, es muy importante acudir al dentista periódicamente porque los cambios hormonales que se producen hacen que la placa y las bacterias aumenten fomentando la aparición de caries. Por otro lado, las encías tienden a debilitarse durante el

primer trimestre y se inflaman o sangran con facilidad (gingivitis). Los expertos recomiendan una revisión al comienzo de la gestación para recibir educación en cuanto al mantenimiento de una dentadura saludable durante el embarazo. La mítica frase «La mujer pierde un diente por cada embarazo», hace mucho que pasó a la historia. ■

Nuestros dientes, además de ser una importante tarjeta de presentación, representan la primera parte del aparato digestivo y el puente que conecta el interior del organismo con el exterior. Sin embargo, muchas personas no les otorgan la importancia que verdaderamente tienen y sólo comienzan a preocuparse por ellos cuando sufren algún tipo de dolencia. Un grave error que a muchos les cuesta la dentadura.

Una óptima higiene oral requiere cepillar los dientes tras la ingestión de cualquier alimento y en un tiempo no superior a los 30 minutos posteriores a la comida. El cepillado más importante es el que se realiza antes de acostarse porque, mientras dormimos, las glándulas salivares producen menos saliva y los dientes están desprotegidos frente a los microbios.

**LA HIGIENE DE LOS MÁS PEQUEÑOS**

La salud dental del adulto depende, en gran medida, de los cuidados y los hábitos adquiridos durante la infancia y la adolescencia. Enseñar a los hijos los métodos de higiene dental apropiados es una inversión segura en salud que les proporcionará beneficios para toda la vida. Inculcar a los pequeños las rutinas y las habilidades

necesarias para disfrutar de una óptima salud dental es el mejor medio para evitar problemas en el futuro, y los padres juegan un papel fundamental.

Lo más importante es dar un buen ejemplo a los niños para que reciban el mensaje de que la salud bucal es vital. Otra alternativa para que los más pequeños se interesen por el cuidado de su dentadura es hacer del cepillado un momento divertido, como cepillarse todos juntos en familia, utilizar una pasta dentífrica llena de colores o un cepillo que esboce sus dibujos animados favoritos.

Además, durante la infancia existe una mayor incidencia de caries, por lo que en esta etapa de la vida es muy importante lavarse los dientes tres veces al día. El flúor es una de las mejores maneras para ayudar a prevenir el deterioro de los dientes. El uso de pastas dentífricas con flúor ha conseguido disminuir notablemente la incidencia de las caries en los países desarrollados porque este mineral inhibe la desmineralización de los dientes, fomenta su remineralización y aumenta la dureza del esmalte.

**REMUEVA LA PLACA**

La placa está formada por masas invisibles de gérmenes dañinos que se pegan a los dientes fomentando la

aparición de caries y de otras afecciones bucales. Las bacterias de la placa convierten el azúcar que ingerimos en

ácidos corrosivos que disuelven el esmalte que cubre los dientes causando perforaciones.



# Higiene y productos bucodentales

La incidencia de las enfermedades bucales ha disminuido notablemente por la creciente preocupación por la higiene dental en las sociedades desarrolladas, pero aún persisten muchas dudas acerca de cómo, cuánto y cuándo hay que limpiar la dentadura para evitar las principales afecciones de la boca

Es muy importante cepillarse metódicamente toda la boca para evitar la formación de sarro en las zonas más inaccesibles, como la cara interna de los dientes, porque una vez formada la

placa bacteriana, sólo el dentista podrá eliminarla con una limpieza bucal. Un correcto cepillado previene la formación de sarro, evitando la inflamación de las encías que, en ocasiones, es

la principal causa de la común enfermedad periodontal.

Los expertos llevan años aconsejando el uso de hilo dental, porque es la medida más eficaz para limpiar los espacios interdentes y eliminar los restos de comida que, en muchas ocasiones, son la causa del mal aliento. También existen conos de goma o cepillos interdentes diseñados para limpiar estas zonas de difícil acceso, pero su uso sólo es recomendado cuando existe suficiente espacio entre los dientes porque no conviene forzar la dentadura. La acción de estas herramientas de higiene interdental se puede com-

plementar con enjuagues de elixires o soluciones antisépticas para optimizar la limpieza, pero en ningún caso sustituyen la eficacia del cepillado.

**UN CEPILLO PARA CADA UNO**

El cepillo de dientes debe ajustarse a diversas circunstancias de su propietario: su edad, su destreza manual, sus gustos, si cuenta o no con implantes, ortodancias y un largo etcétera, por lo que conviene pedir consejo al dentista, nuestro mejor asesor.

El cepillo de los más pequeños debe contar con un mango más grueso para facilitar su sujeción.

El cabezal, por su parte, también será más pequeño, adecuado al tamaño de la boca y de los dientes de los niños. Por otro lado, las personas que padecen algún tipo de discapacidad y ven limitada su movilidad, pueden recurrir a un cepillo eléctrico que les facilite la tarea. Llevar prótesis o aparatos de ortodoncia también influye a la hora de elegir un cepillo adecuado, pero hoy en día no supone ningún problema encontrar el utensilio requerido porque los laboratorios disponen de un sinfín de modelos que facilitan la labor de cepillar todo tipo de dentaduras. ■

LOS PROFESIONALES ACONSEJAN LA UTILIZACIÓN DE UN CEPILLO, YA SEA MANUAL O ELÉCTRICO, QUE TENGA UN CABEZAL PEQUEÑO PARA LLEGAR FÁCILMENTE A TODOS LOS DIENTES. SUS FILAMENTOS NO DEBEN SER DEMASIADO RÍGIDOS Y DEBEN TENER LAS PUNTAS REDONDEADAS PARA EVITAR LESIONES EN LAS ENCÍAS

Algunas de las afecciones más prevalentes, como las caries y la enfermedad periodontal, están íntimamente ligadas a una limpieza bucal incorrecta.

**Cepillado automático**

El cepillo de dientes eléctrico es mejor que su antecesor manual a la hora de remover la placa y de reducir el riesgo de contraer enfermedades en las encías, según un estudio realizado por la Universidad Sheffield.

El análisis demostró que los cepillos rotatorios reducen la placa bacteriana un 11% más que los cepillos dentales manuales, y también reducen el riesgo de gingivitis (inflamación de las encías) en un 17%.

Los especialistas descubrieron que el mejor cepillo eléctrico es aquel que usa cerdas y que alterna diferentes movimientos, porque estos utensilios alcanzan las zonas más inaccesibles y logran remover la placa bacteriana interdental, aunque el uso de hilo dental sigue siendo necesario para completar la higiene dental.

Los investigadores quisieron subrayar que para mantener la salud bucal basta con un correcto cepillado utilizando clásicos cepillos manuales, sin embargo, para aquellos que tienen mayores riesgos de enfermedades en las encías, como las personas de avanzada edad, el uso del cepillo eléctrico es capaz de producir mejoras significativas en la salud bucal. Además, estos utensilios son muy fáciles de utilizar, por lo que son muy útiles para los discapacitados o para las personas mayores que ven reducida su movilidad.

**TePe apuesta por productos suaves y resistentes**

Cepillarse los dientes puede ser una experiencia muy agradable si se eligen los productos adecuados para su boca. Es importante dedicar el tiempo suficiente para limpiar bien cada zona. La prevención es una tarea diaria y el cepillado más minucioso se debe realizar por la noche.

Recuerde que los espacios interdentes también necesitan atención diaria. Es donde el 90% de las caries se forma en los adultos. Cada persona puede hacer mucho por sí misma en casa, siguiendo los consejos de la higienista o dentista. La profesión le guía y le ayuda en las visitas anuales, y se recomienda

seguir los consejos y la filosofía de profilaxis durante cada día del año. La enfermedad periodontal no tiene vacaciones. ¿Cómo se elige la textura del cepillo y del interdental? El Laboratorio TePe recomienda que pida consejo de su higienista o dentista. En función de la sensibilidad bucal de cada per-

sona, se recomienda una textura del cepillo y del interdental u otra. TePe tiene varios productos especializados para personas con sensibilidad bucal. La enfermedad periodontal es muy común y es importante prevenir o detectarlo a tiempo. Para más información de los productos TePe: [www.tepe.com.es](http://www.tepe.com.es)

**PHILIPS sonicare the sonic toothbrush Cepillo eléctrico Sonicare**  
Elimina la placa, blanquea los dientes y cuida las encías

El cepillo dental eléctrico Sonicare proporciona una exclusiva acción de limpieza dinámica que logra una mayor eliminación de la placa, unos dientes más blancos, unas encías más sanas y una higiene bucal más profunda, en comparación con los cepillos manuales.

El cepillo eléctrico Sonicare de Philips elimina la placa interdental y la que se acumula a lo largo de la línea de las encías con mayor eficacia que los cepillos manuales porque logra alcanzar las zonas de difícil acceso, y sin embargo, es suave con las encías e incluso con los dientes sensibles, gracias a sus cerdas extra suaves y a su delicada acción de limpieza. Además, está clínicamente probado que el cepillo dental Sonicare elimina eficazmente las manchas de té, café y tabaco, y consigue unos dientes más blancos de forma natural en 4 semanas.

La velocidad de la punta de las cerdas patentada por Sonicare es lo que diferencia la eficacia de este cepillo. La combinación cuidadosamente investigada y patentada de 31.000 movimientos de cepillado por minuto, junto con la amplitud específica de dichos movimientos hacia atrás y hacia adelante, es lo que crea las exclu-

sivas fuerzas de fluido dinámico. Así, la velocidad de las cerdas consigue batir la pasta de dientes y la saliva originando un líquido espumoso limpiador rico en oxígeno, que es dirigido alrededor, entre y por detrás de los dientes, para eliminar eficazmente la placa bacteriana, reducir la gingivitis y blanquear los dientes de forma natural. Además, Sonicare masajea las encías suavemente, estimulando la circulación sanguínea y ayudando a desprender la placa que se encuentra a lo largo la línea de las encías, donde proliferan las bacterias.

La tecnología sónica patentada de Sonicare Elite está diseñada para satisfacer las necesidades individuales de cada persona porque incluye dos cabezales de diferente tamaño y dos velocidades, por lo que está indicado para las personas que llevan implantes, coronas, carillas, ortodoncia, periodoncia o para aquellas que sufren de hipersensibilidad.

**PRODUCTO AVALADO POR ESTUDIOS CIENTÍFICOS**

Desarrollado en colaboración con un equipo de periodoncistas y bioingenieros

de la Universidad de Washington en Seattle, el éxito de Sonicare radica en un factor clave: la experiencia de los usuarios ha confirmado que funciona.

Se han publicado más de 85 estudios y resúmenes llevados a cabo en más de 40 universidades e institutos de investigación de todo el mundo, que prueban que el cepillo dental eléctrico Sonicare es altamente eficaz en aspectos fundamentales de salud bucal, como la eliminación de la placa, la salud de las encías y la reducción de las manchas.

Asimismo, cada vez más investigaciones demuestran la estrecha relación entre la salud bucal y determinadas enfermedades como la diabetes, enfermedades cardíacas, partos prematuros de niños con bajo peso al nacer. Además de seguir una dieta equilibrada y hacer ejercicio de forma regular, el cuidado bucal debería ser prioritario cuando hablamos de salud. Cepillarse después de cada comida, utilizar hilo dental, limpiarse la lengua a diario, las visitas regulares al dentista, etc...



# Limpieza al detalle

Los profesionales llevan años aconsejando el uso de instrumentos de higiene interdental, porque es la medida más eficaz para eliminar los restos de comida que, en muchas ocasiones, son la causa del mal aliento. Estas herramientas evitarán la formación de placa bacteriana entre los dientes, que es la principal causante de las afecciones bucales más comunes

Cuando nos cepillamos la boca omitimos, inconscientemente, las zonas de difícil acceso, y con el transcurso del tiempo se va formando una capa de sarro que propicia la gingivitis y la formación de caries, las dos enfermedades más frecuentes. Es por ello por lo que los dentistas recomiendan el uso del hilo dental o de algún otro instrumento diseñado para alcanzar los espacios más inaccesibles. La acción de estas herramientas se puede optimizar con enjuagues de elixires o soluciones antisépticas, pero en ningún caso sustituyen la eficacia del cepillado, sino que la complementan.

**Hilo dental:** es un conjunto de finos filamentos de nylon o plástico, en ocasiones protegido con una capa de cera, creado para retirar pequeños trozos de comida y placa dental de los espacios interdentales.

El hilo se debe introducir entre todos los espacios de los dientes, pero muy suavemente para evitar el sangrado de las encías. La seda dental debe recorrer el borde de los dientes, en especial por la zona cercana a la encía, para prevenir las infecciones. Se estima que los niños tienen la habilidad de usar este utensilio a partir de los 8 años aproximadamente, pero antes de esta edad, los padres deben ayudarles a manejar el hilo.

**Cepillos interdentales:** Estos cepillos están indicados para las personas que tienen un mayor espacio entre los dientes, en los que el hilo dental puede ser ineficaz. También son muy recomendados para las personas que usan ortodoncia porque los aparatos impiden un correcto cepillado y propician la formación de placa. No es recomendable forzar los dientes cuando

usamos este instrumento de higiene bucal, por lo que si el cepillo es demasiado grueso, habrá que utilizar otro material. Existe un hilo dental llamado *super-floss* que está a medio camino entre el cepillo interdental y la seda tradicional.

**Conos de goma:** Son instrumentos de goma o de plástico flexible, de forma cónica que se introducen en el espacio interdental y que sirven para estimular la circulación sanguínea de la zona para favorecer la regeneración y desinflamación. Están indicados en espacios grandes y en implantes, y contraindicados en encías sanas.

**Colutorios o enjuagues bucales:** Los enjuagues son soluciones que pueden usarse después del cepillado y del hilo dental, para eliminar los restos de bacterias y el aliento desagradable.

Existen colutorios con funciones específicas dependiendo de su composición.

Algunos están especializados en la prevención de halitosis (mal aliento), otros contienen flúor para evitar las caries y optimizar la calcificación de los dientes y otros están diseñados para evitar la excesiva sensibilidad de las encías. Es recomendable evitar diluir los enjuagues porque pueden perder eficacia.

**Palillos interdentarios:** Son palillos de madera especiales, que no se astillan y que, al colocarlos en los espacios interdentarios, eliminan la placa de las caras dentarias por fricción. Los hay de sección rectangular, redonda y cuadrangular, son efectivos, aunque difíciles de encontrar en el mercado. Un mal uso de este instrumento, puede producir lesiones en las encías.



**Irrigadores o duchas dentales:** Son aparatos que proyectan un chorro de agua a presión, con el objetivo de eliminar restos alimenticios acumulados entre los dientes. Están indicados principalmente para las personas con prótesis, pero no eliminan eficazmente la placa bacteriana. ■

NUEVO

# LICOR del POLO

## 3D Clean

Una nueva solución en 3D dimensiones

Dientes

Encías

Lengua

# El trastorno bucal más frecuente

La caries es la enfermedad bucal con mayor incidencia sobre la población y afecta mayoritariamente a los niños y adolescentes. Es una patología infecciosa que se caracteriza por la destrucción de los tejidos duros del diente como consecuencia de una desmineralización provocada por los ácidos que genera la placa bacteriana

La caries es una cavidad en la estructura del diente que puede avanzar hasta tejidos profundos y llegar al nervio dental. Es una enfermedad causada por la acción de las bacterias de la placa dental, porque los carbohidratos y azúcares que ingerimos se transforman en un ácido abrasivo cuando permanecen en contacto con la placa bacteriana.

### TAPANDO HUECOS

El tratamiento de la caries dependerá de su extensión. Si sólo afecta al esmalte, se puede tratar con fluoraciones y esperar la remineralización del diente. En cambio, cuando la caries llega a la dentina, que es lo habitual, el tratamiento consiste en la obturación de la cavidad. Para ello, el odontólogo limpia el tejido dañado y restablece la forma inicial del diente mediante un material específico obturador. En la actualidad, la mayoría de los dentistas utilizan composite porque ofrece un aspecto muy natural y una alta resistencia.

Cuando la caries ha avanzado por el interior de los tejidos hasta llegar al nervio, se produce una in-

fección que causa inflamación y dolor. En estos casos el tratamiento más conservador es la endodoncia, que se realiza con la finalidad de mantener esa pieza dental. En la actualidad, sólo se realiza una extracción si no existe ninguna otra opción, en cuyo caso se debe solicitar un procedimiento de sustitución del diente para evitar daños colaterales.

### PROTEJA SUS DIENTES

La prevención de las caries se basa, principalmente, en el mantenimiento de una correcta higiene dental para destruir la placa bacteriana, la realización de revisiones odontológicas periódicas (cada 6 ó 12 meses), una alimentación adecuada y la eliminación de las conductas nocivas, tales como el

consumo de tabaco, alcohol o drogas.

Una higiene dental orientada a la prevención de las caries debe incluir la utilización de pastas fluoradas o enjuagues con flúor, porque se ha demostrado que este mineral posee una acción antibacteriana y endurece el esmalte tornándolo más resistente al ataque de los ácidos. El mecanismo de protección del flúor actúa tanto aplicado sobre el diente como ingerido, por eso es muy recomendable beber

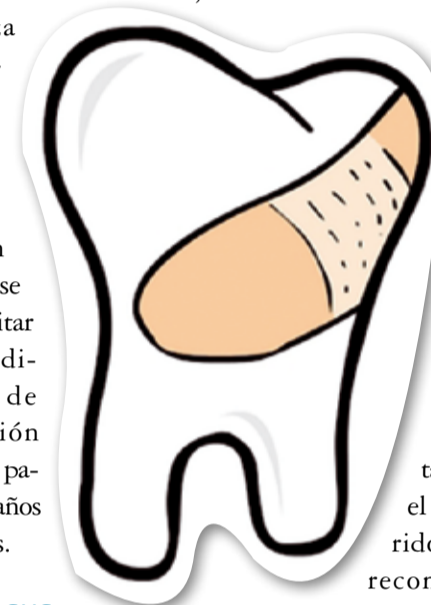
agua del grifo que contiene más flúor que la embotellada. Numerosos estudios han demostrado que en las zonas geográficas donde el agua contiene más proporción de este mineral existe una menor incidencia de caries. Así, cepillarse minuciosamente los dientes después de cada comida con un dentífrico que contenga flúor y usar seda dental, al

menos, dos veces a la semana para eliminar la placa interdental, son medidas eficaces para evitar la formación de las caries.

El beneficio preventivo será mucho mayor si, además, no se abusa de ingerir una dieta rica en carbohidratos y azúcares.

Los dulces siempre han sido considerados los principales causantes de la caries, pero realmente no son los únicos responsables. Una dieta rica en hidratos de carbono complejos (arroz, pasta, etc.) puede causar un mayor deterioro de la dentadura porque se adhieren a los dientes y sus ácidos permanecen mayor tiempo en contacto con el esmalte. Por otro lado, el consumo de manzanas frescas favorece la autolimpieza de dientes y encías (autoclisis), por lo que es un excelente postre anticaries.

Todos estos cuidados dentales deben complementarse con revisiones anuales para que el dentista pueda identificar las caries en su estado inicial. Además, la mayoría de las clínicas dentales también incluyen tratamientos preventivos, como las fluorizaciones, y sellan precozmente las fisuras para eliminar cualquier riesgo de padecer esta enfermedad. ■



### Sabías que...

#### Cada vez se producen más traumatismos orofaciales

Los traumatismos orofaciales son una de las dolencias que más afectan a la salud bucodental. Se trata del resultado de un golpe o lesión que afecte a los dientes. La prevención resulta clave para evitarlos, sobre todo, desde la niñez hasta la adolescencia, y más teniendo en cuenta el importante incremento sufrido en los últimos años. En las últimas tres décadas han experimentado un aumento del 32 %, sobre todo, debido a la incorporación de las prácticas deportivas en el estilo de vida diario sin la protección adecuada. Los varones de 9 a 11 años son los que más lo sufren, con una proporción de tres a uno respecto a las chicas. Como curiosidad, el diente que más sufre estas lesiones es el incisivo superior derecho, el número 11.

La recomposición de los dientes dañados, la reimplantación (si el diente ha salido de raíz y se puede trasladar al dentista en buen estado) o los postizos son las soluciones que se plantean para este problema.

#### No es malo que los niños se chupen el dedo hasta una cierta edad

Chuparse el dedo o el chupete no es malo si no se prolonga demasiado. Después de los dos o tres años un niño no debe mantener esos hábitos, pero antes ambos son «apacifadores» que resultan muy necesarios para que los padres duerman un poco... Los padres, sin embargo, deben dedicar tiempo a controlar los hábitos de los niños, substituyendo el placer que los niños obtienen de ese hábito por el que pueden conseguir con la compañía y atención de sus padres: los padres deben jugar con ellos, leerles cuentos, etc., mientras se están deshabitando.

#### No está demostrado que los lácteos aporten beneficios en los adultos

Existe cierta controversia en cuanto a los productos lácteos porque, como bien dice el Dr. Esparza, vocal de la Comisión Científica del Ilustre Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de la I Región, «está fuera de toda discusión que niños y adolescentes deben tomar lácteos en cantidades apropiadas para su edad. Sin embargo, en los adultos es más dudoso. Por lo general, los mamíferos maman mientras crecen. Pero hay un momento en el que dejan de mamar y ya no vuelven a tomar productos lácteos. A partir de ahí, hay una polémica sobre si son necesarios los lácteos en los adultos o esos mismos nutrientes hay que conseguirlos de otras fuentes. La ciencia no se pone de acuerdo todavía en ese aspecto. Por eso la leche entera, por ejemplo, no se recomienda para adultos, porque tiene excesiva cantidad de grasa».

### ENFERMEDADES DE LAS ENCIAS: Enfermedades más comunes y soluciones para evitarlas

El sangrado de la encía es el primer síntoma de la presencia de una patología gingival.

La gingivitis y la periodontitis son las 2 principales enfermedades que pueden dañar la encía.

Ahora bien, aunque las dos patologías se consideran infecciones de origen bacteriano que afectan las estructuras de sujeción de los dientes, la gingivitis da lugar a un proceso inflamatorio superficial, inflama y destruye los tejidos más profundos (hueso alveolar de soporte y el ligamento que une el diente a este hueso).

Los estudios epidemiológicos han demostrado que la gingivitis es más frecuente y severa en adolescentes, observándose una tendencia decreciente después de esta edad. Sin embargo, con el paso de los años, algunas de estas gingivitis se transformarían en periodontitis. Esta, aunque se manifiesta localmente mediante la movilidad dentaria aumentada, el sangrado gingival y el mal aliento (halitosis), puede también tener consecuencias en el resto del organismo. En los últimos años diversas investigaciones han demostrado que puede existir una cierta asociación entre la periodontitis y otras patologías sistémicas. Así, por vía sanguínea, la periodontitis podría aumentar el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular o podría elevar la incidencia de partos prematuros o de recién nacidos de bajo peso.

La detección precoz de la enfermedad es, por tanto, importante para mantener unos dientes sanos, con un buen pronóstico a largo plazo y evitar un aumento del riesgo para padecer ciertas enfermedades sistémicas.

Su dentista o periodoncista (dentista especialista en el tratamiento de las encías) tendrá que llevar a cabo un estudio metódico para determinar el tratamiento a realizar. El tratamiento va dirigido a controlar la infección mediante la eliminación de la placa bacteriana y el cálculo dental (sarro), que se encuentran tanto por encima como por debajo de la encía. Es clave, instruir al paciente para que siga realizando una correcta higiene oral no solamente durante el tratamiento, sino también tras la conclusión de éste. Además, como parte del tratamiento, se deben eliminar las exposiciones a los factores de riesgo que comprometan el resultado de la terapia realizada. En este sentido es importante hacer hincapié, por ejemplo, sobre el hecho de que el tabaco no solo influye sobre la aparición temprana de la enfermedad sino también sobre los resultados de su tratamiento, siendo éste menos favorable en fumadores que en no fumadores. Por lo tanto, el dejar de fumar debería constituir un paso más del plan de curación y de prevención de la periodontitis.

Texto emitido por la Sociedad de Periodoncia y Osteointegración



## La importancia de una sensación

El diseño de las nuevas clínicas dentales está enfocado en ofrecer tranquilidad, seguridad y confidencialidad a los pacientes, para así reducir el miedo y evitar que pasen años sin que se visite al especialista

- ... la verdad es que me han atendido muy bien y el sitio es muy agradable. Parece que estás en cualquier otra parte menos allí.

-¿Y cómo era?

- No recuerdo muy bien los detalles. La sensación al entrar es muy diferente a lo que me esperaba. Ya no tienen aquellos mini muebles en la entrada llenos de carpetas y cajones a punto de estallar.

-¿No estabas nervioso al llegar?

- Entré, casi, sin darme cuenta. Tienen una entrada con mucha luz y muy transparente. Te atienden en una recepción donde no tienes a nadie escuchando lo que dices. Esperas en una sala tranquila, en una silla cómoda,...

-¿Y al ir al gabinete, no tenías miedo?

- Esperé unos minutos. La enfermera me vino a buscar. Entramos en la zona médica que tenía un aspecto «muy profesional». Al llegar al gabinete me sorprendí. Puede que por el orden, por el espacio que era amplio pero sin excesos, o por los colores... la verdad es que nada incrementó mi angustia, es más, recuerdo que hasta pensé: «a lo mejor ya tienen técnicas para que no duela».

-¿Y cómo era la clínica para hacerte sentir tan a gusto?

- Pues si te digo la verdad, lo que recuerdo es que entré con dolor y angustiado por lo que podría sufrir para curarlo. Y he salido con el problema arreglado y con la sensación de que ir al dentista no es ningún trauma.

Desde principios de los 90, la práctica odontológica ha dejado de ser una profesión en la que la única cuestión era resolver una dolencia. Hoy en día la clínica dental se ha convertido en un espacio de trabajo que requiere contextualizar conceptos inherentes a nuestra calidad de vida.

Antes «la profesión se adaptaba al espacio». El dentista se instalaba en un piso y utilizaba cada estancia según sus necesidades: la sala de espera en el salón, los gabinetes en las habitaciones y la esterilización en la cocina.

El gran cambio en las clínicas de nueva generación es que «el espacio se adapta a la profesión». Se crean clínicas en las que la distribución resuelve de forma efectiva la estancia del paciente y las diferentes facetas del trabajo del equipo médico.

En los proyectos de interiorismo de las nuevas clínicas dentales, existe la prioridad de evitar en lo posible toda sensación de angustia al paciente. El recorrido desde la llegada, la espera y la atención médica se plantea como diferentes etapas que se resuelven con espacios proporcionados, sensaciones de amplitud, percepción de la luz natural y el orden, y la limpieza visual en cada área.

El objetivo es que el paciente perciba la odontología como una especialidad médica beneficiosa, ejercida en un entorno estimulante.

Estamos ante la evolución de una profesión hacia las nuevas tendencias del mercado, que abanderan la adaptación, innovación e inversión para ofrecer al público un servicio de atención de referencia. ■

Fernán González Davies  
FGD Espacios Médicos



## Asegure su sonrisa

Los seguros dentales juegan un papel fundamental para complementar la necesaria atención médica requerida por los ciudadanos que no pueden sufragar los altos precios del sector

Tener que pagar una cantidad económica considerable por la salud dental en un país en el que los ciudadanos estamos acostumbrados a una sanidad gratuita, es la causa por la que muchas personas descuidan su dentadura y retrasan las necesarias citas con el dentista, lo que finalmente origina un gasto mucho mayor porque sus lesiones bucales se agravan y requieren procedimientos más costosos.

Las extracciones, la atención infantil o la asistencia tras accidentes son algunas de las pocas atenciones dentales sufragadas por la Sanidad Pública. El resto de los tratamientos requieren un desembolso considerable que no todo el mundo puede permitirse. Las pólizas dentales que ofrecen algunas aseguradoras sirven para amortiguar, en gran medida, ese gasto y permiten acceder a todo tipo de procedimientos a unos precios bastante ajustados.

Prácticamente la totalidad de los productos dentales que comercializan las aseguradoras se basan en una cuota mensual o anual que suele oscilar entre

los 6 y 12 euros/mes, a cambio de una serie de servicios gratuitos (revisiones, diagnósticos, extracciones, limpiezas de boca, fluorizaciones o radiografías), y de un ahorro en el resto de tratamientos dentales de entre un 50 y un 70% con respecto al precio medio del mercado.

ESCOJA CON CAUTELA

Elegir un plan de seguro dental adecuado puede ser una tarea complicada. Hay que considerar una serie de factores: la gama de servicios gratuitos, los honorarios de la póliza, el porcentaje cubierto por el seguro, los deducibles, el ahorro anual que supone y el tiempo de espera por tratamientos específicos, ya que muchas clínicas se ven abarrotadas por la afluencia de los asegurados.



Así, el empaste de una caries puede costar entre 15 y 35 euros si se cuenta con uno de estos seguros, mientras que fuera de este ámbito, el coste alcanzaría los 60 euros. La diferencia de tarifas se hace más evidente si hablamos de una endodoncia unirradicular, que sin seguro puede alcanzar los 200 euros, mientras que dentro de la póliza no superaría los 80 euros.

No debe influir el precio en su decisión a la hora de elegir un servicio, ya que la mejor opción no suele ser la que ofrezca los más económicos, aunque tampoco lo es la que tenga los precios más elevados. Lo ideal es exigir una asistencia de calidad a precios razonables, así que no se deje deslumbrar por las ofertas porque la odontología no es una solución barata. ■



Hay sonrisas que hablan por sí solas...

### ...Déjanos conocer la tuya.

Visítanos en los **Centros Milenium Dental** y encontrarás la atención de los mejores especialistas. **podrás acceder a todas las especialidades y tendrás todas tus pruebas diagnósticas** en un mismo centro.

- odontología general
- prótesis
- endodoncia
- periodoncia
- ortodoncia
- odontopediatría
- implantología
- cirugía oral
- ATM

**Y no tienes que ser cliente de Sanitas para acceder a la mejor asistencia dental**

Llama ahora y pregunta por tu centro más cercano **902 102 400**  
[www.sanitas.es](http://www.sanitas.es)

**Milenium Dental** **SANITAS**  
PARA LO QUE DE VERDAD IMPORTA

## CLÍNICAS DE REFERENCIA PERIODONTOS, en Cuenca

Se identifica con el modelo de clínica de especialidades, prototipo mejor valorado en cuanto al concepto de calidad asistencial en odontología se refiere. Un equipo multidisciplinar constituido siempre por las mismas personas, odontólogos y médicos estomatólogos de renombre, así como higienistas y auxiliares con funciones especializadas, atienden las necesidades de adultos y niños.

El centro pertenece a un tipo de espacio exclusivo en su diseño.

La clínica está concebida como un «hospital dental» con una infraestructura similar a estos espacios. Cada especialidad dental requiere de un entorno determinado, por ello, el centro cuenta con tres áreas clínicas independientes y perfectamente diferenciadas.

La clínica se ha consolidado como centro de vanguardia en la prevención y tratamiento de las patologías buco-dentales. Fiel a sus principios, el Dr. G. Gonzalo, director médico,

avanza en su objetivo y se aleja del patrón de cadena o franquicia dental generalmente gestionadas por empresarios al margen del la profesión, y donde los resultados económicos se anteponen a la calidad médica.

Medios técnicos, modernas instalaciones y la mejor formación, aseguran un completo programa de calidad. La clínica conforma un entorno profesional de última generación, en una ciudad para ser vivida con los cinco sentidos.



PERIODONTOS  
«Instituto de Especialidades Odontológicas»  
Parque de San Julián, 5  
16001 CUENCA  
Tlf. : 969 21 34 21  
[www.periodontos.com](http://www.periodontos.com)





# La mejor forma de ayudar a un niño, es comprobar en el tiempo, que tu ayuda llega.

Honduras es el tercer país más pobre de Latinoamérica. 384.000 niños trabajan en vez de ir al colegio. Sólo el 48% de los niños llega al 5º curso de primaria.

Con tu ayuda un niño más, seguirá estudiando



Heidi 1999



Heidi 2001

Heidi tiene 13 años, vive con sus padres y sus tres hermanos. En el año 2004 aprendió a leer y a escribir. Su asignatura favorita son las matemáticas.

De mayor quiere ser maestra para ayudar a otros niños de su población.



Heidi 2004



Heidi 2006

**Apadrina**  
**www.comparte.org**  
**902 10 20 90**

## Apadrina a un niño de Santa Bárbara en Honduras

**Sí, quiero apadrinar a un niño de Honduras mediante la aportación de 21 euros mensuales.** Dejo que Comparte adjudique esta aportación al niño que más lo necesite.

**IMPORTANTE:** Envíenme su fotografía y periódicamente deseo recibir información sobre sus condiciones de vida, el proyecto en el que participa, su escuela y sus actividades.

Nombre: ..... Apellidos: .....  
Dirección: ..... Población: .....  
Código postal: ..... Provincia: ..... Teléfono: .....  
Email: ..... Móvil: .....

Rellene este cupón y envíelo por Correos a: Fundación Comparte, Apartado de Correos 389 - 08080 Barcelona  
Gracias por este gesto solidario.

• En cumplimiento de lo dispuesto en el artículo 5 LOPDP, los datos que nos facilita serán tratados confidencialmente y se incluirán en el fichero de COMPARTE para poder informarle en el futuro de otros proyectos de COMPARTE en el mundo.  
• Podrá acceder a estos datos para consultarlos, actualizarlos, rectificarlos o cancelarlos, escribiendo a Comparte c/ Diputación 321, 5º 1ª -08009 Barcelona.

19/12/07