

Los problemas dentales más comunes



DKV Salud

Cuídate mucho

Los problemas dentales más comunes

Caries.....	3
Síntomas de las caries.....	3
¿Qué hacer cuando sospechas de una caries?	4
Cómo prevenir las caries.....	4
La alimentación también hay que cuidarla.....	5
Aftas bucales o llagas.....	6
Causas de las aftas.....	6
Periodontitis.....	9
Síntomas.....	10
Tipos de periodontitis.....	10
¿Es contagiosa la periodontitis?	11
Tratamiento de la periodontitis.....	11
Sarro dental	12
Alimentos que reducen la formación de sarro	13
Sensibilidad dental.....	13
Dolor de muelas.....	14
Abscesos dentales	15
¿Qué hago si tengo un absceso?	16
Lesiones dentales	16

Caries

¿Quién no ha sufrido alguna vez una caries? Pero tenemos claro qué son y cómo evitarlas? Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) las caries son la tercera calamidad sanitaria por debajo de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, ya que entre un 60% y un 90% de los niños las padecen. Las caries son orificios dentro de los dientes que aparecen porque el tejido dental se ha deteriorado por culpa de la placa que se va formando constantemente en los dientes.

Las caries son una enfermedad que destruye los dientes, ataca los tejidos duros del diente, el esmalte y la dentina, y puede derivar en una inflamación o una infección de la pulpa, que es la parte del diente donde están los nervios.

Las bacterias presentes en la boca se alimentan de los azúcares de la alimentación y producen ácidos responsables de la destrucción del diente.

Síntomas de las caries

- Cuando son superficiales no son dolorosas.
- El dolor suele ser ligero y crece al contacto con el frío, los alimentos dulces y más adelante con el calor, lo que indica que la caries está llegando a la pulpa dental.
- Los dolores suelen estar muy localizados por lo que el paciente suele reconocer el diente afectado.

Una caries no tratada puede derivar en un absceso dental.

Para tratar las caries el dentista puede anestesiar la zona para seguidamente eliminar el tejido cariado del diente, posibles depósitos alimentarios y las bacterias alojadas en la zona.

Si la caries se ha complicado y puede derivar en un absceso dental, se pautará un tratamiento antiobótico.

El dentista limpiará toda la zona hasta tener una superficie limpia y sana sobre la que hacer la reconstrucción del diente. Si está muy avanzada el odontólogo realizará una limpieza en profundidad y la llenará con un sellado, lo que se le conoce como endodoncia, donde se mata al nervio.

Para la reconstrucción del diente se pueden utilizar diferentes materiales: amalgama, composite, coronas de porcelana, etc.

¿Qué hacer cuando sospechas de una caries?

Lo primero es pedir cita con tu odontólogo lo antes posible para un diagnóstico y eliminar cuanto antes el problema.

Mientras tanto, se deberá evitar las bebidas y alimentos azucarados, así como alimentos muy fríos (hielo o helados) o muy calientes (como la sopa o el café).

Si sientes dolor, podrás tomar analgésicos (consultando previamente con un médico o farmacéutico).

Cómo prevenir las caries

Para eliminar la placa que se va formando, es importante una buena higiene dental, cepillarnos los dientes varias veces al día. Allí es donde se acumulan las bacterias que al reaccionar con el azúcar de

los alimentos crean los ácidos que atacan y debilitan el esmalte dental, es decir la capa protectora.

Además del cepillado, debemos utilizar pasta y enjuague bucal con flúor para fortalecerlos. Como complemento, deberemos usar la seda dental o los cepillos interdentales para limpiar los espacios entre los dientes, donde el cepillo no llega.

También es importante no olvidar visitar a nuestro dentista cada 8-12 meses para una revisión y una limpieza profesional. Como hemos dicho, las caries no suelen causar dolor al principio, por lo que las revisiones frecuentes son imprescindibles.

La alimentación también hay que cuidarla

Seguro que muchas veces has escuchado la frase 'no comas chucherías que te saldrán caries'. Así es, los azúcares de los alimentos, cuando entran en contacto con las bacterias de nuestra boca se convierten en ácido creando una placa bacteriana y el sarro. Si no los eliminamos con el cepillado se irritan las encías y puede generar problemas dentales como las caries o la gingivitis.

Esto mismo pasa con la pasta, las galletas, el pan o los fritos, que al estar hechos con harina blanca se acaban convirtiendo en azúcares.

También debemos evitar las bebidas azucaradas y sustituir los refrescos por el agua, té, café o los zumos naturales, puesto que los zumos envasados también contienen mucho azúcar y ácidos.

Por otro lado, hay muchos alimentos que nos ayudan a prevenir las caries, como las frutas y las verduras. Los lácteos también son

importantes por su alto contenido en calcio. Para beber, lo dicho, el agua y sus variantes (café o té) es la mejor opción. En resumen, seguir una dieta saludable evitando alimentos y bebidas azucaradas, los ultraprocesados (con harinas refinadas).

Aftas bucales o llagas

Las aftas bucales son unas lesiones que se producen en la mucosa de la boca. Se traducen en unas úlceras de unos cinco milímetros y suelen ser de color blanco junto a una zona roja.

Estas infecciones no son graves, y en la mayoría de los casos se curan solas tras el paso del tiempo, aunque la mejor manera de no padecer sus consecuencias es la de prevenirlas. Las llagas suelen presentarse puntualmente por diversos motivos, se conoce que un tercio de la población las ha sufrido en el pasado o las padece en la actualidad.

Varios son los síntomas que nos pueden hacer ver que tenemos esta enfermedad bucodental:

- Heridas de color blanco en la boca.
- Dolor
- Fiebre y malestar general en casos muy graves.

Debemos saber diferenciarlas de un herpes ya que no son la misma lesión aunque puede parecerse.

Causas de las aftas

Las aftas bucales pueden ir unidas a infecciones bucales como la periodontitis. Las causas más frecuentes de la aparición de las aftas son:

- Infección viral.
- Ortodoncia o prótesis bucales. Durante el tiempo en el que debemos llevar estos correctores bucales, es probable que se produzcan pequeñas heridas en la cavidad vocal que derivan en llagas. Una limpieza dental agresiva también puede causarnos heridas con las consiguientes llagas.
- Reacción inmunológica frente a las bacterias comunes de la flora bucal.
- Pequeños golpes en la zona de la boca o directamente las pequeñas heridas que nos producimos mordiéndonos el interior de la cavidad vocal desencadenan la aparición de aftas bucales.
- Estomatitis aftosa recurrente (EAR). En este caso se crean ulceras de manera recurrente. Suele padecerla aproximadamente el 30% de la población y de manera más pronunciada durante la infancia.
- **Estrés.** Las situaciones de estrés, trabajo, conciliación familiar, exámenes... Debilita a nuestro sistema inmunitario y facilita la aparición de aftas bucales.
- **Carencias nutricionales.** La falta de hierro, ácido fólico y vitamina B12 principalmente puede ayudar a la aparición de las aftas bucales.
- **Cambios hormonales.** Se sabe que las llagas afectan en mayor medida las mujeres que los hombres. Esto se debe a los cambios hormonales que sufren las mujeres durante su vida.
- **Fármacos.** Se cree que determinados componentes de los dentífricos y enjuagues bucales al igual que algunos

componentes de medicamentos pueden ayudar a la aparición de llagas en nuestras bocas.

- **Alergias** o hipersensibilidad a los alimentos.
- **Predisposición genética.** Existe una mayor posibilidad de padecer ulceras bucales si algún miembro de tu familia las padece.

Cualquier persona puede tener aftas dentales. A pesar de esto, las mujeres tienen más probabilidad de sufrirlas.

Cómo curar y prevenir las aftas

No hay un tratamiento específico para tratar las aftas o llagas. Es conveniente que nos pongamos un **tratamiento tópico** sobre la afta bucal. También podemos utilizar un **enjuague bucal con antiinflamatorio o antibiótico**. Los casos más graves se pueden tratar mediante inmunomoduladores orales o locales.

Los enjuagues bucales con alcohol pueden hacer que la herida empeore. Tendremos que utilizar agua con sal. Las heridas provocadas por las aftas dentales suelen desaparecer en un tiempo de entre una y dos semanas.

Aunque como hemos mencionado con anterioridad las llagas bucales desaparecen por si solas tras el paso del tiempo, aproximadamente en una o dos semanas, existen algunos remedios caseros que podemos utilizar para acelerar su recuperación.

En el caso de que las llagas persistan, más allá de dos o tres semanas, deberemos acudir al médico para que nos diagnostique las posibles causas de la presencia continuada de las ulceras.

Como prevención se aconseja mantener una adecuada **higiene bucodental**, evitar la ingesta continuada de **alimentos ácidos**, o cocinados con muchas especias y mantener una dieta equilibrada.

Periodontitis

La periodontitis es una enfermedad bucodental que deriva de una mala higiene de la boca. En muchas ocasiones, no nos cepillamos los dientes de la forma correcta o, aunque lo hagamos, concurren otros elementos como una mala alimentación que pueden derivar en enfermedades periodontales.

No se conoce la causa exacta del paso de la gingivitis a la periodontitis. Los expertos de Listerine señalan como factores de desarrollo el número de bacterias, su agresividad y la respuesta del sistema inmune.

La placa bacteriana es la principal causa de la aparición de la gingivitis y, por lo tanto, de la periodontitis. La placa se irá posicionando alrededor de los dientes e infectará las encías. En mujeres, los cambios hormonales originados por el embarazo, o la menopausia también pueden originar inflamación en las encías. Las enfermedades que afectan al sistema inmunitario como pueden ser el VIH o la diabetes provocarán que las encías se vuelvan más elásticas y se puedan infectar.

La periodontitis y la gingivitis tienen relación. La periodontitis es el desarrollo de la gingivitis. La gingivitis consiste en una inflamación de las encías.

Síntomas

Como ya hemos visto, la periodontitis es una enfermedad que se desarrolla en la cavidad bucal como evolución de la gingivitis. Los síntomas que nos harán ver que tenemos esta enfermedad bucodental son los siguientes:

- Sangrado. Puede ser normal cuando comenzamos a utilizar la seda dental, pero lo más normal es que sea señal de irritación de las encías.
- Inflamación de las encías.
- Sensación de mal aliento o de que huele mal la boca
- Se nos han formado huecos entre los dientes por el movimiento de los mismos.

Tipos de periodontitis

Crónica. Tiene una mayor incidencia entre los fumadores. Aparece por causa de la placa bacteriana, el estrés, el tabaco, la diabetes y un sistema inmunitario alterado. Los cigarrillos son un problema añadido ya que harán que la inflamación no aparezca y la enfermedad se vuelva más grave.

Agresiva. Suele tener un avance mucho más rápido que la crónica. A pesar de que tengamos poca placa bacteriana en la boca, destruirá los tejidos. Es un tipo que suele comenzar en la pubertad o la adolescencia y que solo afectará a una parte de la boca.

Úlcero necrosante. Suele darse en personas entre los 20 y los 25 años. Tiene una progresión muy rápida y suele cursar con mucho dolor.

La boca de la persona enferma suele presentar papillas gingivales y márgenes ulcerados y necróticos. La cubierta será una membrana amarillenta y es una zona que suele sangrar fácil.

Se suele dar en personas que tienen enfermedades que afectan al sistema inmunológico o a las que tienen una deficiente higiene dental.

¿Es contagiosa la periodontitis?

Muchas personas se plantean si la periodontitis se contagia. A esta pregunta, la respuesta es sí. Esto es debido a que es una enfermedad infecciosa.

A pesar de lo que pueda parecer, el **contagio de la periodontitis** no es sencillo. Solo podrá darse en el caso de que dos personas, una de ellas con la enfermedad, se den un beso prolongado. A esto se debe unir que la persona que no tiene la enfermedad tenga las defensas bajas.

Tratamiento de la periodontitis

Una limpieza bucal completa puede ser la solución perfecta a la hora de solucionar nuestro problema de periodontitis. La misma nos ayudará a eliminar la placa bacteriana de nuestra boca y, por lo tanto, a reducir la inflamación.

En primer lugar, tendremos que hacernos un raspado y alisado radicular. En el supuesto de que el resultado de estas actuaciones no haya sido el esperado, podremos optar por el uso de antibióticos.

Sarro dental

El sarro es la placa bacteriana que se endurece sobre nuestras encías, sobre todo en la parte interior de la boca, causado por el depósito de minerales sobre la placa bacteriana. Lo más común es la formación de sarro en el borde de las encías.

El sarro se adhiere y puede derivar en afecciones más graves como caries y enfermedades de las encías.

Para saber si tenemos sarro dental veremos si la base de algunos de nuestros dientes es de color amarillento.

Para minimizar la formación de sarro es imprescindible cepillarse los dientes correctamente un mínimo de 2 veces al día, haciendo especial hincapié entre los dientes y en las encías. Es recomendable complementar la limpieza diaria con hilo dental y enjuague una vez al día.

Una vez el sarro se ha depositado en nuestra boca, la única forma de retirarlo es acudiendo al dentista, que lo hará mediante una limpieza en profundidad con una técnica de raspado radicular.

El sarro no es un problema estético, sino que favorece la aparición de enfermedades periodontales, por lo que es imprescindible acudir a tu dentista una vez al año y eliminar el sarro por completo.

Es recomendable hacerse una **limpieza dental una vez al año. Tu dentista podría recomendarte repetirla **cada 6-8 meses** si tienes **facilidad para acumular sarro en tus dientes**.**

Alimentos que reducen la formación de sarro

Las **semillas de sésamo** son un alimento ideal para desprender la suciedad acumulada en los dientes.

Las **fresas** se utilizan como remedio natural para blanquear los dientes. Aparte de esta fruta, existen otras que también podrían ayudarte a tener las encías sanas y a evitar la acumulación de alimentos entre los dientes: la **manzana**, mejor con piel, y el **melón**.

Y por último, el **perejil** también puede ser tu aliado. Esta hierba aromática tiene la capacidad de desprender el sarro acumulado detrás de los dientes.

Sensibilidad dental

La sensibilidad dental se presenta cuando existe una respuesta dolorosa intensa a estímulos como el calor, el frío, el tacto o algunas bebidas azucaradas o ácidas.

Las **causas** por las que la dentina puede perder su protección natural y quedar expuesta al exterior están muy relacionadas con el estilo de vida y los hábitos de **higiene dental**: un cepillado dental demasiado brusco, abusar de las **comidas y bebidas ácidas** (cítricos, refrescos con gas) y **dulces**, una fuerza de **masticación excesiva que desgasta el diente**, también puede darse en superficies oclusales que hayan perdido de forma parcial o total el esmalte debido al **bruxismo** o malas posiciones dentales que provocan una mala oclusión. Asimismo, la sensibilidad puede estar provocada por restauraciones dentales defectuosas, caries,

cúspides desgastadas. También puede ser causa de sensibilidad y dolor haberse realizado varios **blanqueamientos dentales**.

El dolor es intenso, localizado, pero de corta duración, coincide con el contacto con alimentos o bebidas muy frías o muy calientes, alimentos dulces o ácidos, al cepillarse los dientes, ante el contacto con aire frío, etc.

La prevención es sencilla y evidente: evitar la ingesta de alimentos muy fríos o muy calientes, así como bebidas ácidas y el consumo de cítricos ya que además van desgastando las superficies palatinas y bucales de los dientes anteriores y posteriores de la arcada superior dentaria. Por otro lado, es importante corregir malos hábitos como el uso de palillos, cepillados agresivos, tratar el bruxismo... Y es aconsejable utilizar pastas dentífricas para el control de la hipersensibilidad dental.

Dolor de muelas

¿Quién no ha sufrido alguna vez un dolor agudo en los dientes/muelas? Está causado normalmente por inflamación de la cavidad pulpar del diente. Es intenso, punzante y aparece tras comer alimentos fríos, muy calientes o azucarados. Cuando la inflamación progresiona puede evolucionar en una infección, que si no es tratada se podrá extender a los alrededores, y, por lo tanto, el dolor será más intenso y continuo.

Las principales causas del dolor dental son: caries, fracturas, fisuras, irritación dental, raíces dentales expuestas, cuando están apareciendo dientes nuevos (como es el caso de las muelas del juicio), cuando estas nuevas muelas chocan con las de al lado por

tener poca capacidad bucal, por sinusitis o dolor en los oídos que se extiende. Existen otras muchas causas del dolor dental que pueden ser leves o graves, por ello es importante acudir al dentista para aclarar el origen del dolor.

Lo primero que debes hacer es acudir al dentista cuanto antes, para evitar que se transforme en algo grave. Podremos tomar calmantes para mitigar el dolor o antiinflamatorios, pero siempre tras haberlo pautado con un médico o farmacéutico. No tomaremos antibióticos sin prescripción médica, porque pueden ser innecesarios, y resultan en ocasiones ineficaces en el tratamiento de enfermedades importantes por su uso inadecuado.

Abscesos dentales

Son bolsas de material purulento (pus), que se forman en las cercanías de un diente que se infecta. Se acompañan de dolor intenso e inflamación de la zona, apareciendo fiebre cuando son más graves.

Suelen estar causados por caries. Los gérmenes de la cavidad bucal se acumulan y se multiplican en la caries o en el interior del diente afectado. En este momento la zona aparecerá inflamada y dolorida, y si es tratada adecuadamente, no se producirá una infección grave. Nuestro organismo intenta defendernos de esta infección dando como resultado la formación de bolsas de pus, los abscesos.

Las personas que padecen enfermedades que debilitan sus defensas deberán prestar especial atención a su dentadura para evitar infecciones importantes.

Para prevenir los abscesos deberemos repetir los consejos que seguimos para prevenir la aparición de caries: limitar el consumo de azúcares y alimentos ultraprocesados (con harinas refinadas y azúcar), cepillarnos los dientes después de cada comida, utilizar seda dental una vez al día, acudir al dentista para revisar que no tengamos ninguna caries y hacer una revisión anual en nuestro centro odontológico.

¿Qué hago si tengo un absceso?

Lo primero es acudir a un dentista, que intentará drenar el material purulento acumulado, pautará un tratamiento antibiótico potente y posteriormente valorará la posibilidad de salvar la pieza que ha originado la infección.

Una infección dental se puede transformar en una enfermedad grave que ponga en peligro nuestra vida. Por lo tanto, debemos cuidar nuestra dentadura acudiendo regularmente a nuestro odontólogo para evitar llegar a estas situaciones y mantener una correcta higiene dental.

Lesiones dentales

Cuando nos damos un golpe, tenemos un accidente que afecta a la cara o a la boca, los dientes pueden arrancarse, partirse o aflojarse. Un tratamiento a tiempo puede salvar la pieza dental.

Cuando sufrimos una lesión en un diente debemos revisar el estado de las piezas mirándonos en un espejo o tocando suavemente con un dedo la parte visible de los dientes.

Si hemos perdido un trozo de un diente y lo tenemos, deberemos guardarla para llevarla al dentista y que nos lo intente colocar.

Guardaremos el diente o el fragmento del mismo en un recipiente limpio con sangre, saliva, leche o suero, siendo la sangre que se desprende la mejor opción. Si no dispones de un recipiente donde guardar la pieza, si el paciente es adulto y está consciente, se puede guardar con cuidado debajo de la lengua.

Si además de una lesión en un diente hay una lesión en el labio, encía o en los huesos de la boca, es necesario que nos examine un cirujano maxilofacial para descartar lesiones graves que necesiten tratamiento urgente (por ejemplo, fracturas en la mandíbula, heridas complejas que hay que suturar o que afectan a músculos.)

Si el reimplante se realiza antes de la primera hora existen posibilidades de que el diente sobreviva durante largo tiempo. Si por el contrario se realiza más tarde, se mantendrá firme, pero con el tiempo se terminará perdiendo por aumento de la movilidad.

Cuando se produce una pérdida dental queda expuesta la cavidad que contiene al diente, lo que favorece el paso de gérmenes que pueden originar infecciones.



**Si túquieres cuidarte,
nosotros te cuidaremos.**

A veces cuidarse no es fácil, pero vale la pena. Por eso en DKV te ofrecemos una **póliza vitalicia** que a partir del tercer año solo tú podrás cancelar, y un **precio garantizado** con el que usar tu seguro de salud tanto como quieras sin pagar más.

Contrata ahora tu seguro de salud
en dkvseguros.com, descárgate la app
Quiero cuidarme Más y empieza
a cuidarte con tu Coach de salud DKV.

