



Diciembre 2023



LA HIGIENE BUCAL ES IMPORTANTE SALUD EN GENERAL

La higiene bucal consiste en mantener la boca limpia y libre de enfermedades. Implica cepillarse los dientes, usar hilo dental y visitar al dentista con regularidad para hacerse radiografías, exámenes y limpiezas dentales. El interior de la boca es el entorno perfecto para que crezcan y se multipliquen las bacterias: Es oscuro, húmedo y cálido. La mayoría de los alimentos que ingerimos les proporcionan nutrientes.

En otras palabras, los alimentos que ingerimos actúan como una superficie o material sobre o a partir del cual las bacterias orales viven, crecen u obtienen su alimento.

Cuando las bacterias patógenas (dañinas) rodean sus dientes, corre el riesgo de desarrollar enfermedad periodontal (enfermedad de las encías), que es una infección e inflamación de las encías que causa pérdida ósea.

Estas condiciones en su boca influirán en el resto de su cuerpo. Un número cada vez mayor de investigaciones y estudios revelan que la enfermedad periodontal está estrechamente asociada a una serie de problemas de salud: cardiopatías, diabetes, infecciones respiratorias, artritis reumatoide y demencia, por mencionar algunos.

Los mecanismos y formas en que las bacterias afectan a su salud general no se conocen bien, la investigación en ese ámbito es limitada.

Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) en Estados Unidos el 47% de los adultos de 30 años o más padecen algún tipo de enfermedad periodontal, que en sus primeras fases se denomina gingivitis. Si no se trata Si no se trata, se convertirá en periodontitis, una forma más grave de la enfermedad: sangrado de las encías, recesión, los dientes se aflojan o incluso se caen. Con la periodontitis, las bacterias y sus toxinas pueden pasar de la superficie de los dientes al torrente sanguíneo y afectar a órganos y sistemas distantes. Esto puede ocurrir durante el uso del hilo dental o si se produce un corte o una herida en el interior de la boca. La inflamación no tratada dentro de la cavidad bucal puede extenderse por todo el cuerpo; las proteínas que causan la inflamación se extienden a órganos y sistemas corporales distantes.

Diabetes

De todas las enfermedades sistémicas, ésta es la que ofrece mayores evidencias entre una mala salud bucodental y otras enfermedades. Parece que tienen una relación bidireccional; la enfermedad periodontal parece aumentar el riesgo de diabetes y viceversa. A este respecto se están llevando a cabo varias investigaciones y estudios. La inflamación sistémica causada por la enfermedad periodontal puede empeorar la capacidad del organismo para señalar, procesar y responder a la insulina. Trate la enfermedad periodontal y mejore la diabetes.

Enfermedades cardiovasculares

Los expertos han llegado a la conclusión de que existe una estrecha relación entre la periodontitis y el infarto de miocardio, el ictus y la acumulación de placa en las arterias. Los investigadores no han determinado cómo una mala salud bucodental puede provocar problemas cardiacos.

Existen pruebas sólidas que sugieren que las bacterias periodontales de la boca pueden viajar a las arterias a través del torrente sanguíneo y desempeñar un papel en el desarrollo de la enfermedad. En un estudio de 2012 de la Asociación Americana del Corazón se observó que la inflamación de las encías se ha asociado con niveles más altos de proteína inflamatoria en sangre que se han relacionado con una mala salud bucodental. Las investigaciones sugieren que una buena higiene bucodental está relacionada con tasas más bajas de cardiopatías.

Enfermedad pulmonar (neumonía)

Si se inhalan grandes cantidades de bacterias procedentes de la boca se asientan en los pulmones pudiendo causar neumonía.

Este fenómeno se ha observado sobre todo en pacientes hospitalizados y ancianos en residencias. Es preocupante para quienes no pueden usar hilo dental o cepillarse los dientes por sí mismos. Los cuidados dentales preventivos y la limpieza dental profesional pueden reducir considerablemente el riesgo de desarrollar este tipo de neumonía.

Bajo peso al nacer (complicaciones del embarazo)

Los investigadores han encontrado una estrecha relación entre la enfermedad periodontal grave y los bebés con bajo peso al nacer. En un estudio de 2019, los investigadores descubrieron que el tratamiento de la enfermedad periodontal durante el embarazo puede mejorar el peso al nacer y reducir el riesgo de bebés prematuros y muerte fetal. Las bacterias orales podrían viajar a la placenta desempeñando potencialmente un papel en la quimiosmosis (una infección grave de la placenta y el líquido amniótico). Esta afección puede provocar un parto prematuro o complicaciones potencialmente mortales. La investigación sugieren que las bacterias de la boca pueden desencadenar la activación de células inmunitarias en la sangre, provocando una inflamación general que afecte al útero y cause molestias a la placenta y al feto.

Demencia (enfermedad de Alzheimer)

En los últimos años, algunas investigaciones han demostrado que las bacterias que se encuentran en la boca han sido identificadas en el tejido cerebral de pacientes con Alzheimer. Las bacterias bucales, especialmente las que se encuentran en la periodontitis, pueden afectar directamente al cerebro o causar una inflamación sistémica grave que alcance el cerebro y el sistema nervioso central.

sistema nervioso central. Aunque no hay pruebas de que las bacterias orales por sí solas puedan causar Alzheimer, la enfermedad periodontal es uno de los muchos factores de riesgo.

Las bacterias orales se han relacionado con otras afecciones como la artritis reumatoide, la osteoporosis, las enfermedades renales y hepáticas y algunos tipos de cáncer, enfermedades renales y hepáticas y algunos tipos de cáncer (colorrectal y de mama).

El plan

La prevención es la clave. Usa hilo dental y cepíllate los dientes de 2 a 3 veces al día, hazlo en ese orden. Visita a tu dentista dos veces al año para hacerte radiografías, limpiezas y revisiones rutinarias. Usar el hilo dental y cepillarse los dientes, hágalo una segunda naturaleza para usted.

"Recuerden hermanos y hermanas Filipenses 4:13 "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece"