



JUNO 2023



### IMPORTANCIA DEL CUIDADO DENTAL PREVENTIVO

La odontología preventiva es la forma moderna de ayudarle a mantener una boca sana. Desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de su salud en general. Las dos causas principales de la pérdida de dientes son la caries dental y la enfermedad periodontal. Cuanto mejor prevenga o trate estos dos problemas, más posibilidades tendrá de conservar sus dientes de por vida. En algunos casos los problemas dentales pueden desarrollarse a pesar de una buena rutina de cuidado bucal en casa, algunos individuos son altamente susceptibles.

Aunque la odontología moderna puede solucionar un gran número de problemas de salud bucodental, la odontología preventiva se centra en evitar los problemas en lugar de esperar a que se produzcan y luego buscar formas de solucionarlos:

1. Caries dental
2. Erosión del esmalte dental
3. Enfermedad de las encías

Nuestra boca es un respiradero de bacterias nocivas, por lo que nuestra salud bucal y nuestro bienestar general están estrechamente relacionados; prevenir los problemas dentales ayudará a mantener el resto del cuerpo en buenas condiciones. Algunos ejemplos de afecciones médicas que se han relacionado con la enfermedad de las encías son:

1. Enfermedad cardíaca
2. Infecciones pulmonares
3. Diabetes
4. Algunos tipos de cáncer
5. Algunos trastornos cerebrales

Las revisiones periódicas que incorporan limpiezas profesionales son la piedra angular del cuidado dental preventivo. Durante su revisión dental periódica, su dentista buscará signos de caries o erosión del esmalte y las caries que pueden causar. Las tres cosas más importantes que hay que observar durante una evaluación dental son:

1. Zonas blandas del esmalte dental
2. Decoloración del esmalte
3. Acumulación de placa (sarro)

Una cuidadosa evaluación dental puede detectar:

1. Espacios profundos entre los dientes y las encías, que pueden indicar una enfermedad de las encías (periodontitis).
2. Signos de cáncer de boca y garganta

Las revisiones dentales suelen incluir una limpieza dental profesional para eliminar la placa bacteriana y el sarro, que pueden acumularse incluso si se usa hilo dental y se cepilla los dientes con regularidad. Una vez que la placa se endurece y se convierte en sarro (cálculo), sólo puede eliminarlo un dentista o un higienista dental. La mayoría de las veces, el sarro puede eliminarse en una sola visita al dentista.

Además de las revisiones y limpiezas, la atención dental preventiva incluye selladores y aplicaciones de flúor.

Los selladores son resinas plásticas que se endurecen sobre la superficie del diente. Un sellante cubre las grietas y surcos de los dientes que son difíciles de mantener limpios con el cepillado. También hacen que cepillarse los dientes sea más fácil y eficaz.

Las aplicaciones de flúor pueden proteger los dientes contra las caries reforzando el esmalte (capa protectora externa de los dientes). Su dentista puede aplicar flúor en forma de gel, barniz o espuma. La Asociación Dental Americana afirma que el flúor puede reducir la caries entre un 20% y un 40% y revertir las primeras fases de la caries. Sin embargo, en los últimos años se ha demostrado científicamente que el flúor es una potente neurotoxina, por lo que su administración debe hacerse con sumo cuidado.

Entre visita y visita al dentista, es importante que sigas una rutina de cuidado bucal en casa para mantener tus dientes y encías en buen estado. Debes:

1. Cepílese los dientes durante dos minutos dos veces al día, por la mañana y antes de acostarse.
2. Utiliza hilo dental dos veces al día para eliminar las partículas de comida que quedan atrapadas entre los dientes y que el cepillo no puede alcanzar.

También es de suma importancia limitar las bebidas azucaradas o ácidas y los aperitivos para mantener una dieta sana y respetuosa con los dientes que incluya abundantes frutas y verduras. Los alimentos ricos en vitamina C, como las verduras de hoja verde como el brócoli y la col rizada, pueden prevenir la inflamación de las encías. Si practica algún deporte, lleve un protector bucal personalizado hecho por profesionales para amortiguar y proteger los dientes y las encías. Los protectores bucales también pueden prevenir lesiones cervicales, fracturas de mandíbula y lesiones cerebrales.

En lo que respecta a nuestros hermosos hijos, la odontología preventiva es especialmente importante para ellos. Los exámenes dentales y las limpiezas profesionales a partir de los dos años de edad pueden garantizar una buena salud dental de por vida. Los dientes de leche de su hijo pueden ser temporales, pero juegan un papel crítico en la reserva de espacio para la adecuada aparición de los dientes permanentes adultos.

Recuerden hermanos y hermanas Filipenses 4:14 "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece".