Consejos DE TU DENTISTA

POR UNA ODONTOLOGÍA ÉTICA DE CALIDAD

Nº 9 ENERO 2021

LA DEPRESIÓN Y LA SALUD ORAL

EROSIÓN DENTAL Y SENSIBILIDAD

¿QUÉ ES LA ENDODONCIA?

Dentistas

SUPLEMENTO REVISTA DENTISTAS Nº 47

Fundación Dental Española

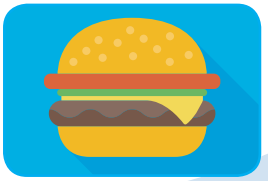
CONSEJO DENTISTAS
ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE DENTISTAS DE ESPAÑA

¿LA DEPRESIÓN TIENE RELACIÓN CON LA SALUD ORAL?

La depresión es una enfermedad relacionada con una amplia gama de problemas de salud. Cada vez más estudios muestran que también guarda relación con una mala salud oral. El paciente con depresión está sometido a una serie de factores de riesgo que aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades bucodentales, como las caries y la patología periodontal. Debido a su propio estado, muchas veces el paciente descuida su nivel de higiene en general y su cuidado bucodental en particular. Se ha comprobado que, en muchos casos, el paciente recurre a una dieta inadecuada, abandona sus revisiones odontológicas y, en definitiva, entra en un ciclo de descuido oral. Finalmente, la mayoría de los medicamentos antidepresivos originan una disminución en la producción de saliva, situación que empeora el control de una adecuada salud bucal.

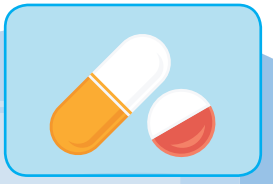
DESCUIDO DE LA HIGIENE

La falta de un correcto cepillado, al menos dos veces al día con pasta fluorada, favorece el acúmulo de la placa bacteriana y la aparición de caries y patología periodontal.



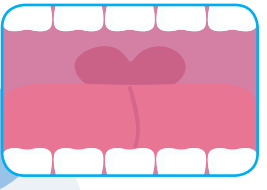
DIETA BASURA

Una dieta a base de productos precocinados y envasados, así como la ingesta abundante de bebidas carbonatadas, provocan caries, además de sobrepeso, en estos pacientes sedentarios.



MEDICAMENTOS

La mayoría de los antidepresivos recetados tienen, como efecto colateral, producir una disminución de la saliva y sensación de una boca seca.



ABANDONO DENTAL

Dejar de acudir al dentista, precisamente, en estos momentos, incrementa la patología bucodental y la necesidad de distintos tratamientos.

1. El 61% de los pacientes con depresión manifiestan tener dolor dental y el 50% considera que tiene mala salud oral

2. La depresión aumenta los niveles sanguíneos de cortisol e incrementa el riesgo de enfermedad periodontal

3. La depresión puede originar desórdenes en la articulación temporomandibular, con dolor y limitación de movimientos

4. Se sabe que, en parte, la depresión tiene un componente inflamatorio que puede agravarse en presencia de otros, como la enfermedad periodontal

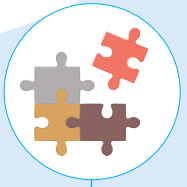
5. Los efectos secundarios de los antidepresivos incrementan el riesgo de caries y de enfermedad periodontal

6. Los pacientes depresivos tienen un alto riesgo de hábitos nocivos (tabaco, alcohol, drogas), todos ellos asociados a la salud oral

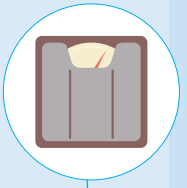
SI PRESENTA ESTOS SÍNTOMAS, PUEDE ESTAR DESARROLLANDO UNA DEPRESIÓN: CONSULTE A SU MÉDICO

Mal humor, irritabilidad, llanto fácil

Pérdida de interés por vivir



Aislamiento de amigos y familiares



Cambios en el apetito

Insomnio, sueño irregular

Pérdida de energía y motivación

Dificultad de concentración

Consejos DE TU DENTISTA

EROSIÓN DENTAL Y SENSIBILIDAD

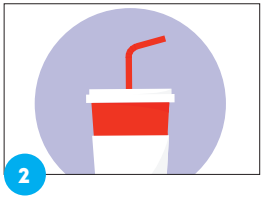
¿Qué es y qué la produce?

La erosión dental es una alteración química del esmalte debida, fundamentalmente, a los ácidos relacionados con la alimentación (azúcares, bebidas carbonatadas, zumos de frutas…), que producen una pérdida de los minerales del esmalte. Normalmente, el calcio que está presente en la saliva ayuda a neutralizar los ácidos y proteger así el esmalte de la erosión. Pero, si el consumo de alimentos o bebidas con ácidos es constante, estos mecanismos naturales son insuficientes para cumplir su función.

¿QUÉ HACER PARA EVITARLA?

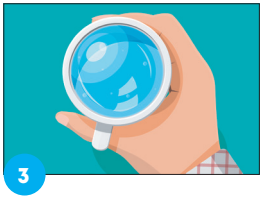
NO TE APRESURES A CEPILLARTE

Después de tomar dulces o bebidas carbonatadas, espera entre 30-45 minutos antes de cepillarte para permitir que el esmalte vuelva a mineralizarse.



USA UNA PAJITA ABSORBENTE

Beber a través de una pajita minimiza el contacto del liquido ácido con el esmalte y, por lo tanto, lo protege del riesgo de erosión.

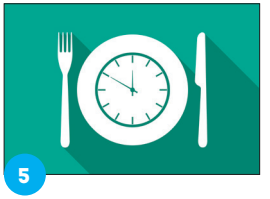


BEBE SANO

Intenta evitar bebidas carbonatadas y ácidas que dañan tu esmalte.

USA UN CEPILLO DE CERDAS SUAVES

Es muy importante cepillarse dos veces al día con pasta fluorada, pero teniendo cuidado en elegir bien el cepillo.



UNA HORA ANTES DE DORMIR, ¡NO COMAS!

La saliva tarda una hora en neutralizar los ácidos de la boca. Por eso, no tomes nada una hora antes de irte a la cama.

PRINCIPALES SIGNOS DE LA EROSIÓN DENTAL

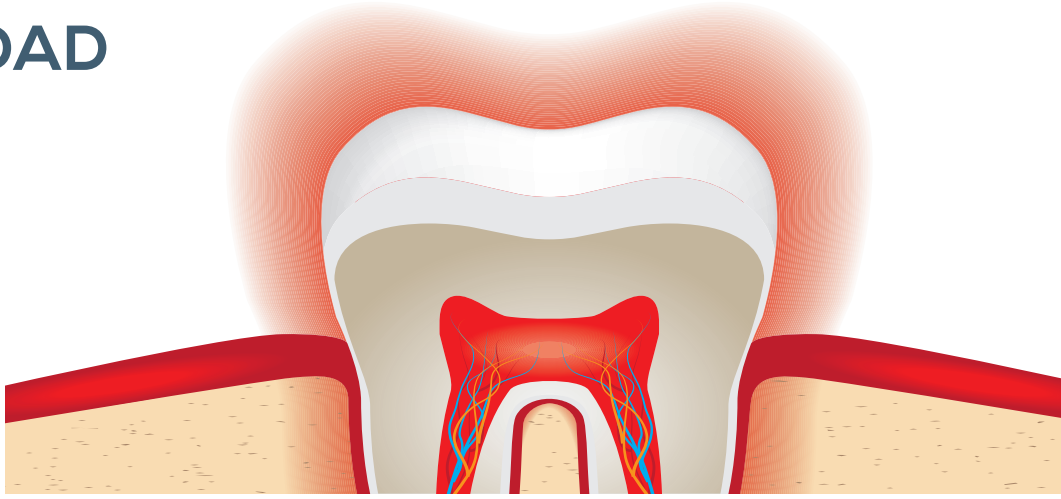
Sensación de sensibilidad en los dientes

Cambio de coloración en los dientes y mayor transparencia en el esmalte

Posible aparición de grietas y hendiduras en el esmalte

LA SENSIBILIDAD DENTAL

La sensibilidad dental (dolor a cambios térmicos o a ácidos) aparece como consecuencia de la exposición de la dentina al medio bucal. En la erosión, debida a la pérdida que se produce de esmalte, la dentina queda expuesta al medio bucal, produciéndose una irritación de los nervios de la dentina que origina sensibilidad y/o dolor.



Usa un **cepillo blando** para evitar abrasiones del esmalte y que empeore la sensibilidad dental

Utiliza una pasta que contenga agente **desensibilizante** o propiedades de remineralización

No ejerzas nunca demasiada **presión** en el cepillo dental

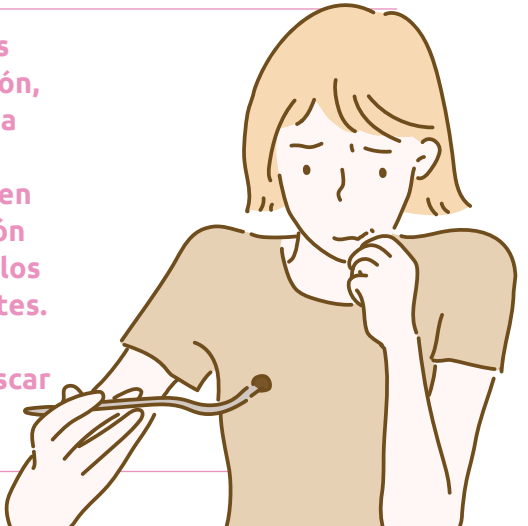
Limita los alimentos y bebidas **ácidas**, los zumos, el café y el vino

Deja transcurrir **30 minutos** para cepillarte tras tomar alimentos ácidos o dulces

Consulta a tu **dentista.** Te ofrecerá varias opciones para mejorar tu sensibilidad dental

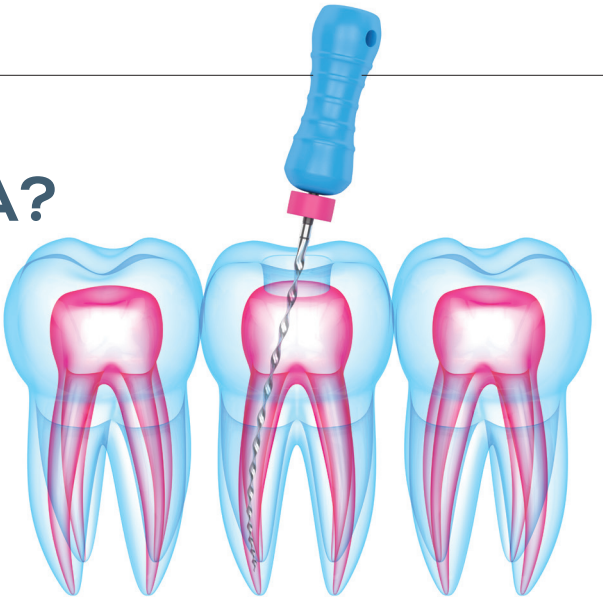
Las bebidas para deportistas contienen mucho azúcar y ácidos. Pueden originar erosión en tu esmalte y producir caries

Los trastornos de la alimentación, como la bulimia nerviosa o la anorexia, pueden provocar erosión dental debido a los vómitos frecuentes. Consulta a tu dentista para buscar soluciones



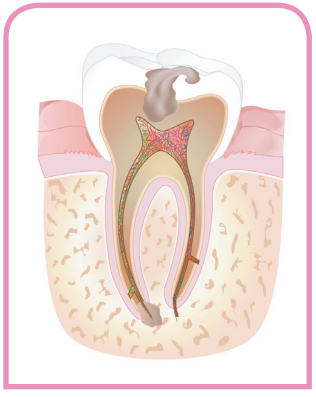
Consejos DE TU DENTISTA

¿QUÉ ES LA ENDODONCIA?

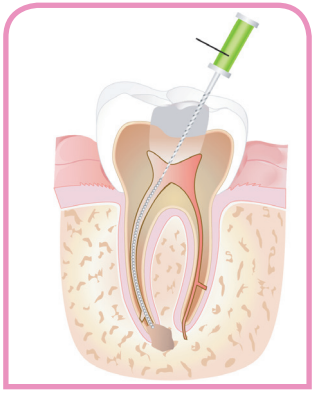


CONCEPTO DE ENDODONCIA

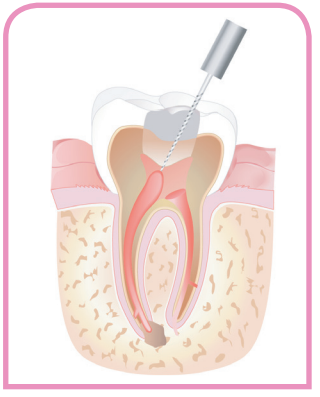
Los dientes presentan una zona interna en la que están los vasos sanguíneos, así como estructuras nerviosas. A ese tejido se le llama pulpa. En ocasiones, como consecuencia, sobre todo, de una caries muy profunda o de un traumatismo (aunque pueden existir más causas), la pulpa se ve dañada de manera irremediable. Suele aparecer dolor y, en ocasiones, incluso infección en el interior del diente. Eso lleva a tener que realizar un tratamiento denominado endodoncia y que consiste en retirar el tejido dañado (la pulpa) y sustituirlo por un material.



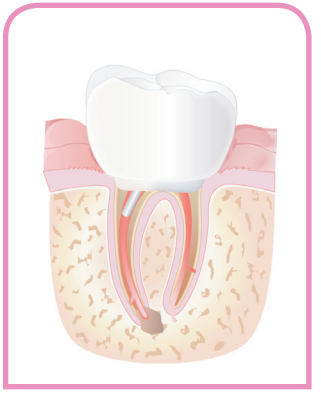
1 EL DIENTE PRESENTA UNA CARIES PROFUNDA QUE YA HA ALCANZADO LA PULPA (EL NERVIO)



2 EL DENTISTA ELIMINA LA CARIES E IDENTIFICA EL CONDUCTO DONDE SE ENCUENTRA LA PULPA

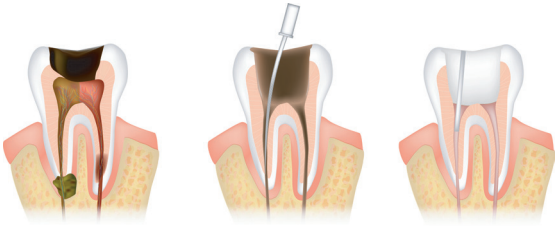


3 SE PROCEDE A LIMPIAR EL CONDUCTO Y A ELIMINAR TODA LA PULPA



4 UNA VEZ LIMPIO, EL DENTISTA RELLENA EL CONDUCTO CON UN MATERIAL ESPECIAL DE OBTURACIÓN Y RECONSTRUYE EL DIENTE

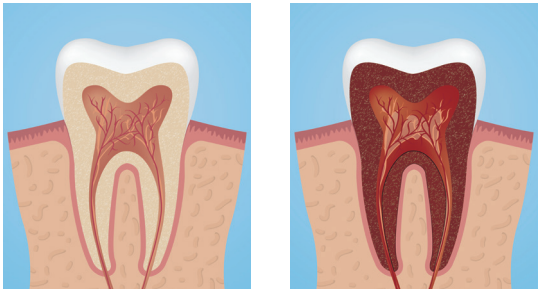
1



DIENTE NATURAL TRATADO

SE REALIZA LA ENDODONCIA, SE RECONSTRUYE EL DIENTE Y, A VECES, SE CUBRE CON UNA CORONA PARA PROTEGERLO MEJOR.

2



DIENTE NO TRATADO

SI EL DIENTE NO SE TRATA, LA PULPA INFECTADA PERMANECE Y SUELE ORIGINAR PROBLEMAS MAYORES: DOLOR, INFECCIÓN A DISTANCIA, ABSCESOS O QUISTES.

PRECAUCIONES DURANTE EL TRATAMIENTO

Hasta que la endodoncia no esté finalizada y el diente reconstruido, hay que tomar unas medidas:

1. No comer alimentos duros
2. Evitar morder con fuerza
3. No comer chicles o caramelos pegajosos
4. Intentar masticar con el lado opuesto de la endodoncia
5. Extremar la higiene dental con el cepillo habitual y pasta fluorada
6. Evitar fumar

Después de realizada la endodoncia, en algunos casos puede aparecer un dolor persistente, ciertas molestias al masticar e, incluso, una leve inflamación en la zona de la encía del diente tratado. La presencia de fiebre no es normal. Ante cualquier duda, no dejes de consultar al dentista.

POSIBLES SIGNOS CLÍNICOS DESPUÉS DE UNA ENDODONCIA

- Dolor persistente.
- Molestias o dolor al masticar.
- Sensación de "diente largo".
- Inflamación en la zona.
- Fiebre.

Fundación Dental Española
CONSEJO DENTISTAS
ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE DENTISTAS DE ESPAÑA