

¿Qué es la higiene bucal y por qué es importante la salud oral?

Tiempo de lectura: 2 minutos

La higiene bucal se da a través de diferentes prácticas como el cepillado de dientes y la adopción de hábitos sanos para mantener la boca limpia y libre de enfermedades.



La higiene bucal es toda práctica orientada en el mantenimiento y fortalecimiento de la salud en encías, lengua, dientes y la boca en general, para mantenerla limpia, libre de enfermedades y lejos del mal aliento. El cepillado regular y la limpieza entre los dientes son solo algunos de los métodos más efectivos para mantener una buena higiene bucal.

La salud oral juega un papel importante en la salud general y la calidad de vida. Contar con una boca sana y unos dientes fuertes, ayuda a masticar y procesar mejor los alimentos, favoreciendo la digestión y ayudándonos a mantener una buena salud general. De manera que nuestros dientes cumplen una función importante para evitar otro tipo de complicaciones y enfermedades.

¿Por qué es crucial la salud oral?

La salud oral es un aspecto importante debido a que sus alteraciones representan un alto peso dentro de la carga de las enfermedades crónicas e incluso su relación estrecha con enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, EPOC, morbilidades inflamatorias crónicas e incluso preeclampsia, bajo peso al nacer o parto prematuro en mujeres embarazadas, afirma el Ministerio de Salud y Protección Social.

¿Cuál es el panorama general de la salud oral?

En Colombia y en el mundo, la caries sigue presentándose en alta frecuencia desde las primeras edades de la vida. La OMS reconoce que, en el caso de la caries dental, hay desigualdades marcadas y que esta enfermedad se constituye en un grave problema de salud pública al reconocer que tiene un impacto sobre los individuos y las comunidades en términos de dolor, sufrimiento, deterioro de la función, y considerable reducción de la calidad de vida. Esto, debido a que en todo el mundo la mayor carga de las enfermedades bucales, se concentra en las poblaciones más pobres y marginadas.

Hoy en el país el 33% de la población colombiana corresponde a niños, niñas y adolescentes de 0 a 17 años, que es la población beneficiada en el PBS con la aplicación del barniz de flúor.

¿Para qué sirve la auto revisión de la boca?

La auto revisión de la boca permite controlar oportunamente posibles complicaciones en salud, especialmente en grupos vulnerables como, por ejemplo, personas diabéticas, hipertensas, mujeres en estado de embarazo y también en población con discapacidad.

Al identificar una situación fuera de lo normal, en EPS Famisanar, junto con las sugerencias del MinSalud, te recomendamos **asistir a consulta odontológica, mínimo dos veces al año**: Los servicios de odontología orientan sobre los cuidados para mantener adecuados cuidados bucales y reconocer condiciones fuera de lo común como:

- Heridas que no curan en dos semanas.
- Lesiones que aumentan en tamaño con el tiempo en vez de sanar.
- Incremento del sangrado.
- Dolor y cambios en la sensibilidad de dientes o de los demás tejidos como labios, lengua, paladar, entre otros.

¿En qué consiste la aplicación de barniz de flúor?

De acuerdo con el Ministerio de Salud, la aplicación de barniz de flúor es una capa protectora que se aplica en los dientes para, principalmente, ayudar a prevenir las caries. Es decir, actúa como un tratamiento para que los dientes eviten complicaciones y enfermedades bucales.

La actividad se realiza por el profesional en odontología o por el técnico auxiliar en salud oral bajo la supervisión del odontólogo, una vez cada 6 meses o en personas con alto o mediano riesgo cada 3 meses, por lo que debe realizarse el procedimiento seguido a la consulta de atención en salud bucal.

El barniz de flúor tiene como objetivo retardar y detener el proceso de formación de caries dental al poner en contacto la porción coronal o radicular del diente con un vehículo que contiene altas concentraciones de flúor. Pero, que por su secado rápido al entrar en contacto con la saliva permite la formación de una película que libera de forma lenta y continua iones de fluoruro hacia la superficie del diente subyacente, cubriendo los cristales de apatita del esmalte dental para reducir su desmineralización y disolución por la acción de microorganismos (estreptococo mutans y lactobacilos, principalmente). La producción de ácidos que se acumulan durante la formación del biofilm y de la placa bacteriana.

Este procedimiento, como medida de protección específica, se ejecuta con flúor en barniz para reducir el riesgo de ingesta por deglución (particularmente en las primeras edades de vida) y reducir efectos posteriores no deseables.

En todos los niños, niñas y adolescentes en los que se sospeche o pueda identificarse fluorosis dental (por ingesta excesiva de flúor proveniente de otras fuentes), debe también aplicarse flúor de forma tópica y en los rangos de tiempo señalados, a fin de remineralizar las superficies y producir mayor resistencia incluso a la caries dental sobre agregada a la desmineralización inicial.

¿Qué hábitos saludables puedes implementar para cuidar tus dientes?

Una correcta higiene bucal se logra a través de hábitos saludables que permiten el cuidado de los dientes en cada etapa de la vida. Presta atención a los siguientes consejos:

- Mantén una dieta equilibrada, basada en alimentos frescos y sanos. Consume frutas y verduras diariamente. Evita los alimentos procesados, altos en azúcares y con grasas trans.
- Lejos del tabaco. Evita su consumo en todas tus formas; en caso de tener este hábito puedes consultar en tu IPS Primaria y solicitar asesoría si deseas dejarlo.
- Revisa tus dientes. Así como, compruebas tu piel y otras zonas de tu cuerpo, haz lo mismo con tus dientes. Por eso, una vez a la semana con ayuda de un espejo, revisa tu cuello, cara y boca, ante cualquier anomalía comunícate con tu médico de confianza.
- Utiliza seda dental por lo menos una vez al día. También dile sí al uso de enjuagues bucales para controlar la enfermedad periodontal y caries.

Por último, si tienes prótesis dentales, recuerda mantener su higiene y retirarlas en la noche, en caso de ser removibles, para que los tejidos dentales descansen y se recuperen.

¿En qué momentos del día cepillar tus dientes?

Durante cada día existen diferentes momentos para cepillar los dientes, consiguiendo una limpieza efectiva que permite eliminar a las posibles bacterias y desinfectar la boca. Además de evitar la aparición del mal aliento.

Por la mañana: Lo habitual es cepillarse después del desayuno, aunque hay quienes recomiendan lavarse los dientes al levantarse de la cama para acabar con las bacterias que se han generado durante la noche. En este segundo caso, se recomienda realizar un enjuague bucal tras la ingesta.

Después de comer: Aún quedan muchas horas hasta que nos vayamos a la cama, así que resulta imprescindible un cepillado en profundidad después del almuerzo de mediodía. Si comes en el trabajo, convendría que tuvieses en tu puesto un neceser con lo imprescindible.

Antes de dormir: Después de cenar y antes de acostarse es otro momento en el que tenemos que dar uso al cepillo. Pasarán, al menos, ocho horas hasta la siguiente limpieza bucal.

Ya que lo sabes, recuerda, el autocuidado está en tus manos.

¡Cuida tus dientes y protégete de enfermedades!