

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 8

ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA 12

La dentadura 15

La dentición infantil. 17

¿Qué hacer para
aliviar las molestias? 18

Manchas en los dientes. 19

Una buena digestión empieza
en la boca 20

Glándulas salivales y saliva. . . . 20

Masticación. Necesaria para una
correcta deglución. 21

CUIDADOS DE LA DENTADURA 22

La higiene bucodental 26

El cepillado 26

Los cepillos
eléctricos 27

¿Qué dentífrico usar? 28

Pastas de dientes para niños . . 30

La limpieza entre los dientes . . 31

La limpieza de la lengua 33

Cuidados dentales de 0
a 2 años. 33

La limpieza de las prótesis 34

El uso de colutorios 35

La prevención profesional. 37

Limpieza y pulido dental 38

Aplicación tópica de flúor 39

Sellantes de fosas y fisuras . . . 40

La salud dental de los españoles . 41

PROBLEMAS COMUNES DE SALUD BUCODENTAL . . 44

Las caries 47

¿Cómo se manifiestan las caries? 47

Cómo prevenir las caries 48

Tratamiento de las caries. 49

Afecciones de la encía	52	Atrición	68
¿Cómo se manifiestan?	54	Sensibilidad dental	69
Tratamiento de la enfermedad periodontal	54	Herpes labial	69
Halitosis	57	¿Cómo se manifiesta?	70
Sus causas	57	¿Qué se puede hacer?	71
¿Qué se puede hacer?	58	Candidiasis oral	71
Aftas bucales	58	Cáncer oral	72
Aftas simples, las más comunes	59	TRATAMIENTOS DENTALES	74
Sus causas	60	La endodoncia	77
¿Qué se puede hacer?	61	Prótesis dentales	79
Xerostomía	62	Prótesis fijas.	80
Bruxismo.	63	Prótesis removibles.	87
¿Cómo se manifiesta?	63	Implantes dentales	90
¿Cómo se trata?	64	¿Con o sin carga inmediata?	92
Traumatismo dental	65	Pros y contras de los implantes dentales	93
Abrasión, erosión y atrición.	67	Ortodoncia	93
Abrasión	67	Indicaciones de la ortodoncia.	94
Erosión	67		

Problemas derivados de la ortodoncia	94
La ortodoncia convencional	95
Ortodoncia Interceptiva-ortopedia	97
Alineadores transparentes (tipo Invisaling®).	98
Cirugía ortognática	100
Retenedores posortodoncia	100
Cirugía dental	102
Injertos óseos	102
Frenilectomía	103
Extracción dental.	104
Tratamiento de parafunciones	106
Férulas y aparatología intraoral para la onicofagia	106
Aparatología intraoral para la succión digital	106
Tratamiento psicológico	107
Mioterapia y fisioterapia	107

ESTÉTICA DENTAL 108

El blanqueamiento dental 111

Tipos de blanqueamiento dental 112

Desventajas del blanqueamiento dental 114

Recomendaciones posblanqueamiento. 114

Dentífricos y enjuagues blanqueadores. Mejor no 114

Otros productos blanqueantes 116

Microabrasión dental 116

Carillas dentales 117

Usos o indicaciones de las carillas 118

Desventajas de las carillas 118

Ácido hialurónico. 119

Bótox. 120

**LA ATENCIÓN A LA SALUD
DENTAL EN ESPAÑA 122**

Lo que cubre la sanidad pública . . 125

Lo que no cubre la sanidad pública 126

Atención suplementaria en
comunidades autónomas 128

Clínicas dentales privadas 131

Lo que dicen nuestras encuestas 131

Principales problemas
encontrados. 132

¿Qué profesionales y especialistas
trabajan en las clínicas
dentales?. 132

Seguro dental 134

¿Cómo sé si necesito
un seguro dental? 135

Tipos de seguros
dentales básicos 135



INTRODUCCIÓN

El cuidado de nuestra dentadura es fundamental, no solo para lucir una bonita sonrisa (lo que ya de por sí es importante) sino sobre todo para mantener una buena salud bucodental y una adecuada funcionalidad. Esto tiene una influencia decisiva en nuestra vida diaria... ¿Acaso no se acuerda de lo mal que lo pasa cuando le duele una muela? ¿O cuando, por la razón que sea, se ve imposibilitado para masticar adecuadamente? Además, es un hecho indiscutible que el estado de nuestra salud bucodental repercute directamente sobre nuestra salud general.

Aun así, pese a su importancia, los cuidados dentales han sido los grandes olvidados de la atención sanitaria en España. De hecho, más allá de aspectos muy concretos (referidos sobre todo a la educación y prevención en niños y mujeres embarazadas), la cartera de prestaciones del Sistema Nacional de Salud solo cubre una serie de necesidades básicas. Esto supone que buena parte de la atención bucodental queda en manos de las familias, con el gasto que ello conlleva. Lo ha denunciado la propia OMS, para quien las necesidades insatisfechas en materia de salud dental en España están por encima de la media de la Unión Europea, a diferencia de lo que sucede con la atención sanitaria general o la prestación farmacéutica.

Este es el motivo de que la prevención, en el caso de la salud bucodental, tenga una importancia mayor si cabe. La guía que OCU pone ahora en sus manos es, precisamente, una magnífica herramienta para conocer las mejores estrategias preventivas que le ayuden a evitar males mayores, para su salud y también para su bolsillo. A lo largo de los distintos capítulos irá conociendo nociones básicas sobre la anatomía y la fisiología de la boca, así como sobre las principales enfermedades y trastornos que la afectan, pero sobre todo podrá saber qué medidas de prevención son las mejores a la hora de asegurar una buena salud bucodental, empezando desde la más tierna infancia. Para ello, hemos procedido a hacer un resumen de la evidencia científica disponible, con el valor añadido (que no encontrará en otras publicaciones sobre el tema) de incluir todos aquellos estudios, análisis comparativos y encuestas que OCU ha realizado sobre la materia. Una mirada propia que le permitirá distinguir entre lo verdaderamente importante y lo accesorio.

Nuestra guía se completa con un repaso de los tratamientos dentales más importantes, tanto para corregir patologías como para conseguir mejoras estéticas, con el fin de que, si en algún momento se ve en la necesidad de recurrir a alguno de ellos, cuente con una información valiosa de base que le permita discutir con el especialista sobre los pros y los contras, y acceder a un mejor consentimiento informado.

Por último, como es habitual en nuestras guías, le ofrecemos información sobre las prestaciones que la sanidad pública ofrece en materia de salud bucodental, para que sea plenamente consciente de sus derechos, así como un panorama actualizado de todo lo que le conviene saber en caso de que esté interesado en contratar un seguro dental.

Esperamos que le sea de ayuda, aunque sea simplemente para optimizar sus hábitos de higiene bucodental. La salud de su boca se lo agradecerá.

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA

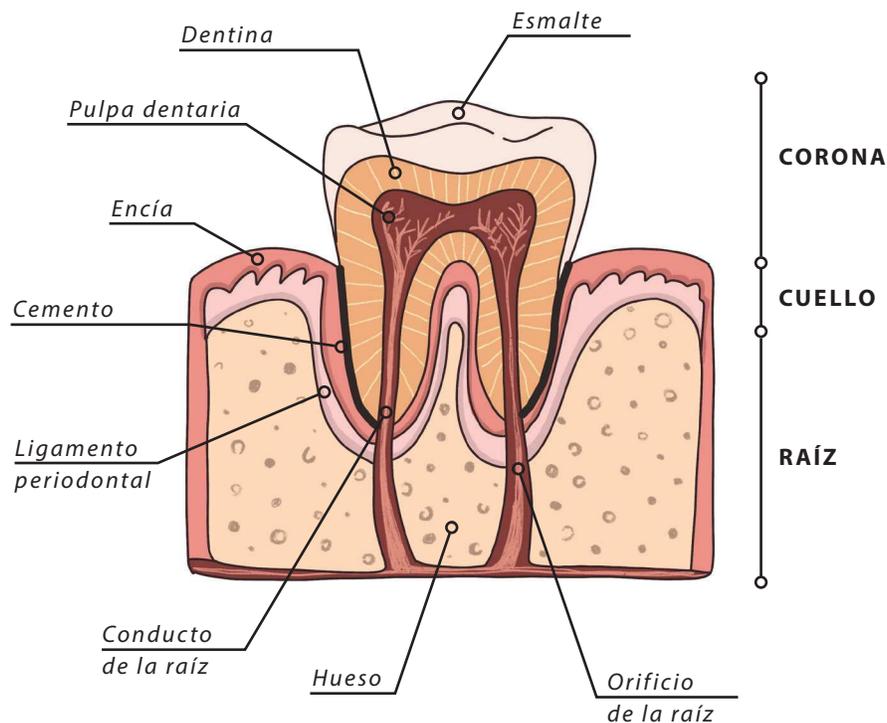
/

LA DENTADURA

La dentadura es el conjunto de piezas dentarias (incisivos, caninos, premolares y molares) que se encuentran en las arcadas dentales superior e inferior.

Durante el proceso de la masticación, los dientes cortan, desgarran y trituran los alimentos, que se van mezclando con la saliva para formar el bolo alimenticio. Este bolo, mediante el mecanismo de la deglución, se ve empujado hacia el esófago para empezar su trayectoria a lo largo del tubo digestivo. Además, los dientes también contribuyen a articular correctamente las palabras y tienen una indudable importancia estética.

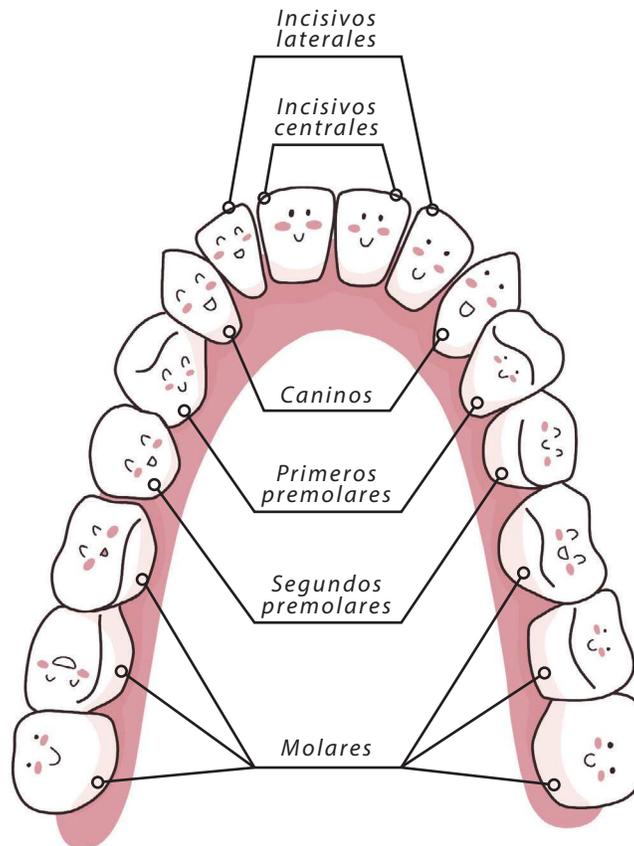
El componente fundamental de los dientes es la dentina, un tejido similar al de los huesos pero más denso. La dentina está revestida por una cubierta dura y muy resistente, el esmalte. En el interior del diente se sitúa una cavidad, ocupada por la pulpa, un tejido blando compuesto por tejido conectivo o de soporte, por vasos sanguíneos y por la terminación nerviosa que existe en cada diente.



Vista del corte transversal de un diente.

En cuanto al número de dientes, los seres humanos disponemos de dos juegos dentales completos a lo largo de nuestra vida. Los dientes de leche (veinte en total) aparecen entre los 6 meses y los 2-3 años (véase *La dentición infantil* más adelante). Entre los 6 y los 12 años los dientes de leche se caen y son sustituidos por los dientes definitivos.

Hacia los 12 años, la mayor parte de los niños dispone ya de 28 dientes definitivos (ocho incisivos, cuatro caninos, ocho premolares y ocho molares). Los cuatro últimos molares (las muelas del juicio) aparecen mucho más tarde o ni siquiera aparecen. Estos son los dientes con los que contaremos el resto de nuestra vida; de nosotros depende cuidarlos adecuadamente para mantenerlos en perfecto estado.

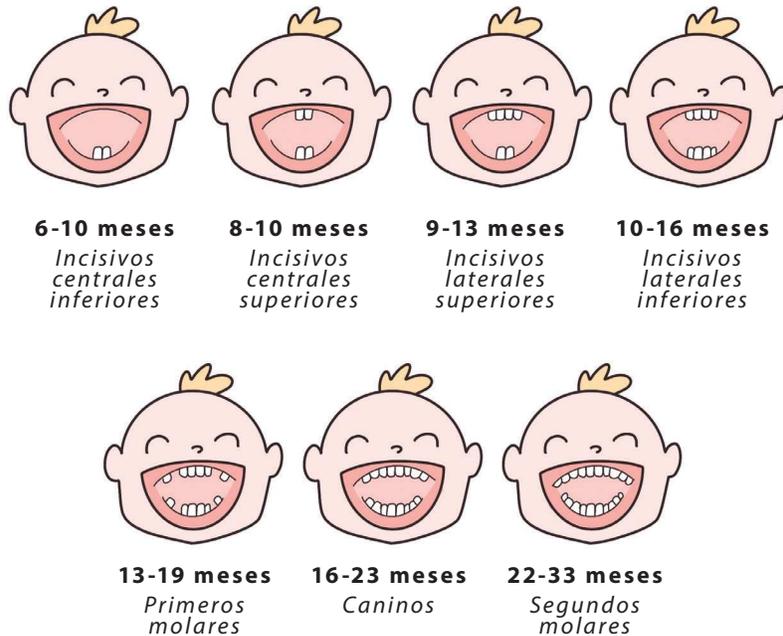


Vista de la dentición de la mandíbula superior.

LA DENTICIÓN INFANTIL

La edad a la que empiezan a salir los dientes varia: mientras a algunos niños el primer diente les sale a los 3 meses, otros tienen que esperar hasta después de haber cumplido el año. Sin embargo, lo más común es que los primeros dientes asomen entre los 5 y los 7 meses y que la dentadura infantil esté ya completa a los 3 años.

En cualquier caso, si su hijo se sale de esta regla, no se preocupe innecesariamente; solo en raras ocasiones el retraso en la aparición de los dientes indica una enfermedad o un retraso general del desarrollo del bebé. Si hay algún problema, el pediatra, al tanto del desarrollo de su hijo, le indicará qué hacer.



Por lo que se refiere al proceso, en algunos niños la aparición de los dientes no origina ninguna alteración en su comportamiento, pero en la mayoría de los casos se producen una serie de síntomas nada agradables. Por una parte, las encías se enrojecen, se hinchan y muy probablemente duelen. Por otra, el bebé se muestra irritable, gimotea, puede tener dificultades para dormir y llora más de lo habitual.

Algunos presentan vómitos, falta de apetito, dolor de oídos, fiebre, tos e incluso convulsiones, y pueden necesitar tratamiento. Por otra parte, al tratarse de síntomas genéricos, es frecuente asociar la aparición de los dientes con casi cualquier alteración que presente el bebé sin prestarle mayor atención. Si los síntomas son intensos o se prolongan demasiado, no dude en consultar con el pediatra.

En algunos casos, las encías se hinchan mucho y semejan pequeñas lesiones redondeadas, elevadas y suaves al tacto, con un color entre rojo y violeta. Están llenas de líquido, surgen encima de un diente que está a punto de romper y, en la mayoría de los casos, desaparecen espontáneamente.

Cuando se acerca el momento de la aparición de los dientes, el bebé también empieza a babear con mayor frecuencia y a morder cualquier objeto que consigue atrapar. Sin embargo, estos fenómenos no están necesariamente relacionados con la salida de los dientes, sino que el babeo se debe al hecho de que el niño produce una cantidad de saliva mayor de la que puede tragar. Y lo de llevarse todo a la boca no es otra cosa que una forma natural de experimentar nuevas formas y texturas.

“El bebé chupa el calcio de los dientes de la madre”

No es así. Es cierto que las madres embarazadas pueden sufrir gingivitis con más facilidad por los cambios hormonales, pero no está relacionado con el calcio que aportan al bebé.

// ¿Qué hacer para aliviar las molestias?

Un remedio que puede aliviar las molestias del niño es masajear sus encías con un dedo, con la parte posterior de una cucharilla o con una gasa mojada en agua fría. También pueden ser de ayuda los mordedores, con o sin agua, enfriados en la nevera.

Existen algunos medicamentos de uso tópico para las molestias de la dentición que se aplican sobre la encía. Su eficacia, sin embargo, es muy limitada, por lo que si el niño está muy molesto es preferible darle un analgésico infantil en las dosis adecuadas a su edad. Si a pesar de ello las molestias persisten, consulte con el pediatra.

No intente calmarlo poniéndole miel, azúcar o alguna otra sustancia azucarada en el chupete. Lo acostumbrará a los dulces y contribuirá a la aparición de posibles problemas dentales.

¡NO ARRANQUE UN DIENTE DE LECHE CUANDO ESTÁ A PUNTO DE CAER!

No es buena idea hacerlo, ya que puede producir una hemorragia. Esta complicación en algunos casos podría ser peor que el hecho (poco frecuente) de que el niño se trague el diente sin darse cuenta.

// **Manchas en los dientes**

En algunos casos aparecen manchas o coloraciones atípicas en los dientes del niño. Entre las posibles causas se encuentran la fluorosis (debido a una ingesta excesiva de flúor), la toma de ciertos medicamentos (tetraciclinas, medicamentos líquidos con hierro...) y los enjuagues bucales con clorhexidina.

Para evitar coloraciones irreversibles es fundamental tener en cuenta las contraindicaciones de los medicamentos (es el caso de las tetraciclinas, por ejemplo, una familia de antibióticos que no deben utilizar los niños pequeños ni las embarazadas).

Tenga también cuidado con darle al niño cualquier suplemento con flúor; antes de los 3 años no son recomendables. Después de esa edad, se recomienda una ingesta diaria de 0,5 mg, que perfectamente puede ya contener el agua del grifo (consulte con los servicios municipales de su localidad para conocer el dato de forma precisa). Evalúe cuidadosamente la ingesta global de esta sustancia, teniendo en cuenta si se usa sal fluorada, el agua de distribución, el tipo de dentífrico, etc.