

Contenidos Educativos en Salud Bucal



Se autoriza la reproducción total o parcial, citando la fuente

ISBN 978-607-460-076-6

Centro Nacional de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades

Benjamín Franklin no. 132

Col. Escandón, Delegación Miguel Hidalgo

C.P. 11800, México, D.F.

Este documento está realizado conforme al Título VI, Capítulo II Artículo 148 de la Ley Federal del Derecho de Autor. Publicada en el Diario Oficial de la Federación el 23 de julio de 2003.

Directorio

Dr. José Angel Cordova Villalobos
Secretario de Salud

Dr. Mauricio Hernández Ávila
Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

Dr. Miguel Ángel Lezana Fernández
**Director General del Centro Nacional de Vigilancia Epidemiológica
y Control de Enfermedades**

Dr. Carlos H. Álvarez Lucas
Director General Adjunto de Programas Preventivos

Autores:

MSP. María de Lourdes Mazariegos Cuervo
Subdirección de Salud Bucal

C.D. Heriberto Vera Hermosillo
**Subdirector del Programa de Salud Bucal
CENAVECE/Secretaría de Salud**

C.D. Carlos Sanz Beard
**Jefe del Depto. de Prevención en Salud Bucal
CENAVECE/Secretaría de Salud**

C. D. Adriana Stanford Camargo
Subdirectora de Políticas Intersectoriales en Salud

Contenido

Página

Presentación	5
Introducción	6
Magnitud del problema	7
Primer capítulo	8
La salud comienza por la boca	
a) La boca	8
b) Los dientes	8
c) La encía	8
Segundo capítulo	11
Como conservar la salud bucal con medidas preventivas	
a) Placa bacteriana	11
b) Técnica de cepillado	12
c) Uso de hilo dental	13
d) Fluoruros	14
e) Selladores de fosas y fisuras	15
f) Prevención o intercepción de hábitos nocivos	15
g) Nutrición y dieta	16
Tercer capítulo	17
Principales enfermedades de la boca	
a) Caries	17
b) Síndrome de biberón	18
c) Enfermedad de la encía	18
d) Cáncer bucal	20
Cuarto capítulo	23
La salud bucal del paciente con diabetes	
Quinto capítulo	24
Emergencias dentro de la escuela	
Sexto capítulo	27
La dentadura y sus cuidados en diferentes edades	

Presentación

La salud bucal es parte integral de la salud general. Las acciones de promoción y prevención constituyen un elemento fundamental para mantener la salud bucal de la población.

El presente trabajo, incorpora información que sirve de apoyo para las actividades de promoción y prevención en materia de salud bucal.

Los contenidos aquí descritos tienen como propósito brindar los elementos necesarios para transmitir información a la población sobre como cuidar y mantener la salud bucal, así como conocer los términos correctos y no coloquiales relativos a la cavidad bucal.

Cada capítulo está constituido por temas dando énfasis al autocuidado y prevención de afecciones bucales, se dan algunas recomendaciones y se resaltan algunos mensajes relevantes del tema, con el propósito de que se transmita la información y recomendaciones a la población de forma clara con el propósito de contribuir a crear hábitos higiénicos, fomentan el autocuidado y coadyuvan a crear una nueva cultura de salud bucal.

Los capítulos que integran este documento nos introducen al conocimiento de la importancia de la salud bucal, las estructuras que conforman la cavidad bucal, las medidas para cuidar y mantener la salud bucal en las diferentes etapas de la vida, así como algunas medidas que podemos adoptar en circunstancias especiales, y por último se describen las enfermedades que se presentan con mayor frecuencia.

Introducción

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades bucales de mayor prevalencia son la caries dental y la enfermedad periodontal las cuales afectan a más de 90% de la población mexicana.

Las enfermedades bucales se encuentran entre las cinco de mayor demanda de atención en los servicios de salud del país, situación que condiciona el incremento en el ausentismo escolar y laboral.

La mayoría de las enfermedades bucales pueden ser controladas si se le informa y orienta a la población sobre la importancia de prevenirlas y de realizar un diagnóstico temprano.

Las acciones más importantes en la prevención de las enfermedades bucales es la higiene bucal, la alimentación correcta y la eliminación de hábitos nocivos, como el tabaquismo y el consumo excesivo de azúcares.

La salud bucal es parte integral de la salud, es por ello que adquirir buenos hábitos bucales desde las primeras etapas de la vida garantizará con seguridad una vida sana. La boca como puerta de entrada al cuerpo responde al mundo exterior pero además refleja lo que ocurre en el interior.

Los dientes en su conjunto tienen funciones múltiples como participar en la masticación, fonética, expresión facial e implicación en la estética, por lo que en su ausencia puede verse afectada la nutrición y autoestima.

Magnitud del problema

De acuerdo con los resultados del Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Patologías Bucales 2007 (SIVEPAB), aplicado a usuarios que acuden a los servicios de salud odontológicos 100% padece caries dental y 53% presenta algún grado de enfermedad periodontal, por lo que se requiere conocer el comportamiento de estas patologías en el resto de la población.

Existe un alto índice de caries dental en todos los grupos de edad, un aumento paulatino en la pérdida de dientes a lo largo de la vida. Más de 10 dientes se pierden en promedio a los 65 años y más. Sólo tres dientes en promedio han sido tratados en todos los grupos de edad, lo que genera un índice de necesidades de tratamiento de más de 70%.

La población que hace uso de los servicios de salud muestra una prevalencia promedio de 70% de enfermedades periodontales en el grupo de 30 a 50 años de edad; en mujeres en edad reproductiva esta cifra es de 60%.

La falta de aplicación continua de las estrategias preventivas dirigidas a grupos de riesgo específicos (escolares, embarazadas, adultos mayores, pacientes con enfermedades crónico degenerativas, personas que viven con VIH/SIDA y con capacidades diferentes) se traduce en mayor incidencia de enfermedades bucales. En el grupo de escolares, debido a la escasez de recursos humanos, materiales y financieros, se ha detectado insuficiente promoción de la salud bucal, irregularidad en la aplicación del esquema básico de prevención, así como escasa atención curativa.

Otro problema que actualmente se enfrenta es el cáncer bucal por su elevada morbilidad y mortalidad. De acuerdo con el Registro Histopatológico de Neoplasias, durante 2003 se notificaron 1,449 casos de neoplasias malignas localizadas en el labio, la cavidad

bucal y la faringe, lo que representa 1.3% del total de casos; 11 la tasa de mortalidad fue de 7.3 por millón de habitantes.

Los servicios odontológicos institucionales, a pesar de haber manifestado grandes avances, su calidad de atención no corresponde con lo esperado, debido a la poca o nula actualización del personal profesional y a la falta de equipo o instrumental o a la obsolescencia de éste. En algunas entidades federativas el presupuesto asignado es insuficiente para cumplir con la demanda mínima de la población.

En cuestión de recursos humanos, el país no cuenta con personal auxiliar para desarrollar acciones exclusivas de higiene bucal y de promoción de la salud.

Primer capítulo. La salud comienza por la boca

La salud comienza por la boca, en ella se inicia la alimentación y posteriormente la digestión a través de la masticación y deglución de los alimentos. La boca es imprescindible para que se efectúe el proceso de comunicación mediante el lenguaje oral; los distintos órganos que la componen permiten una correcta fonación, ésta no se podrá dar si se presentara alguna lesión en los carrillos (mal llamados cachetes), el paladar, la lengua o por la pérdida de algún diente anterior. Asimismo, los dientes en mal estado ocasionan a las personas desde simples molestias, pérdida de los mismos influyendo en la apariencia y con ello en las relaciones sociales y autoimagen, hasta alteraciones en el organismo.

Se ha comprobado que cualquier foco de infección como la caries o enfermedad periodontal son un factor de riesgo para otras enfermedades como la fiebre reumática, enfermedades respiratorias agudas, diabetes, entre otras.

En este capítulo se desarrollan en particular los temas relativos a la boca, los dientes y la encía con el objeto de describir las estructuras que los conforman y sus funciones.

La salud bucal significa mucho más que dientes sanos

Importancia de la cavidad bucal y sus funciones.

a) La boca

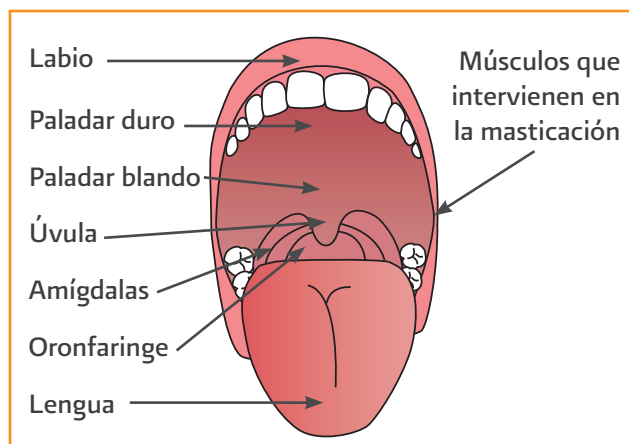
La boca tiene gran importancia para la salud y autoimagen de los seres humanos, es la parte inicial del aparato digestivo, mediante el cual el organismo recibe lo necesario para nutrirse y desarrollarse. Además a través de la boca los seres humanos podemos hablar, disfrutar el sabor de los alimentos, succionar, masticar y besar.

La salud bucal es parte integral de la salud general

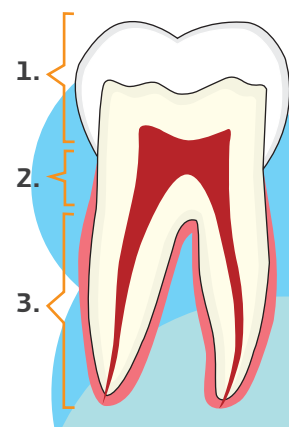
Estructuras que forman la cavidad bucal

La cavidad bucal está limitada por los labios y mejillas al frente y a los lados respectivamente; el paladar duro y blando por arriba y el piso de la boca por abajo, aloja a la lengua y a los dientes. Dentro de la cavidad bucal también están las glándulas salivales: parótida, submaxilar y sublingual.

En los labios, carrillos, lengua, piso de la boca y paladar blando existen músculos que intervienen en la masticación, deglución y fonación.



b) Los dientes



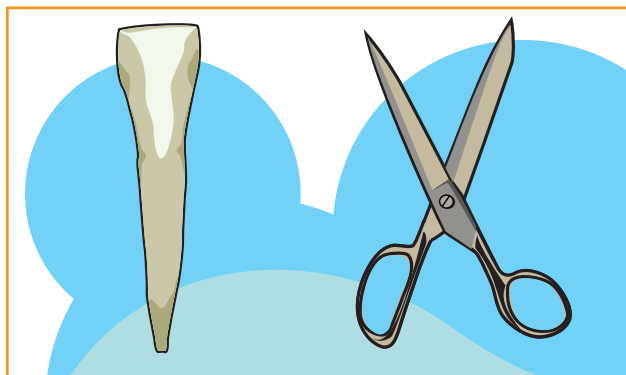
Partes del diente:

- 1.-Corona: : Es la parte del órgano dentario que se ve en la boca
- 2.-Cuello: Es la parte que divide la corona y la raíz
- 3.-Raíz: Es la parte que sostiene al diente en el hueso maxilar

Acciones de los dientes en la masticación

Cada diente tiene funciones diferentes y de acuerdo a éstas se dividen en cuatro grupos.

1) Incisivos: Son los dientes anteriores, sirven para cortar los alimentos



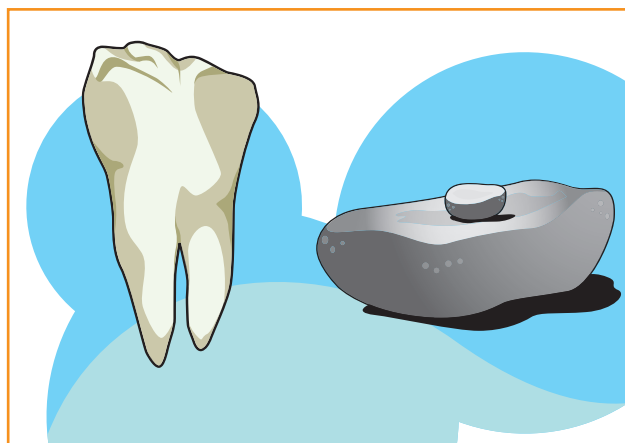
2) Caninos: Sirven para desgarrar los alimentos, tienen forma de cono



3) Premolares: Sirven para triturar y desgarrar los alimentos (masticación fina)



4) Molares: Sirven para triturar y moler los alimentos (masticación gruesa)



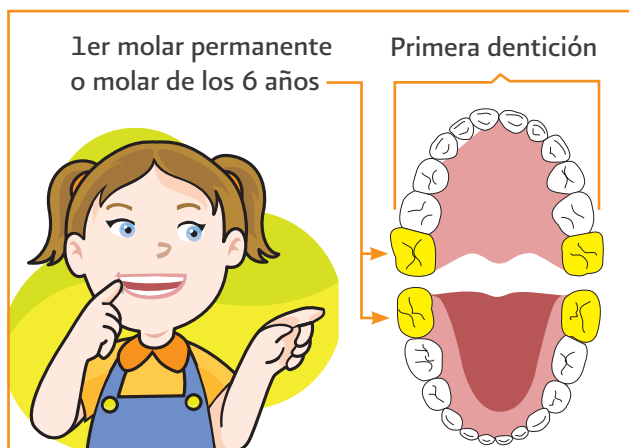
Denticiones en el ser humano

El ser humano posee dos tipos de dentición:

La primera dentición o dientes temporales (mal llamados dientes de leche): Aparece en la boca aproximadamente entre los 8 y los 12 meses de edad y termina de erupcionar a los 2 años aproximadamente. A esta edad los niños tienen 20 dientes temporales que además de cumplir con las funciones antes descritas sirven como guía a los dientes permanentes para que estos salgan en el espacio y posición correctos, por lo que es muy importante mantenerlos sanos.

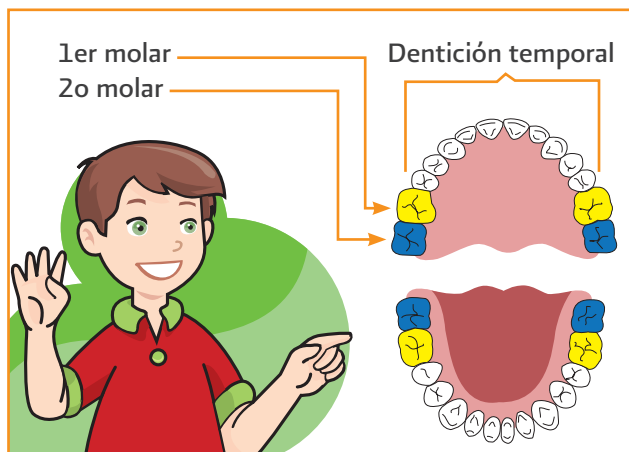
Existe la creencia que no es tan importante cuidar a los dientes temporales ya que serán sustituidos por los dientes permanentes.

La segunda dentición o dientes permanentes: Es la que reemplaza a los dientes temporales y ocurre entre los 7 y 12 años de edad. Aproximadamente a los 6 años, por detrás de los molares temporales, tanto de arriba como de abajo, salen los primeros molares permanentes o “molares de los 6 años”, son cuatro y no reemplazan a ningún diente temporal; es por eso que se deben cuidar para conservarlos toda la vida.



Entre los 11 y 12 años de edad erupcionan cuatro nuevos molares permanentes en los extremos de cada maxilar, por detrás de los primeros molares permanentes; su erupción puede ocasionar molestias en la encía que los recubre, que desaparecerán cuando el molar haya erupcionado.

A los 12 años los niños tienen 28 dientes y todos son permanentes.



c) La encía

La encía sana

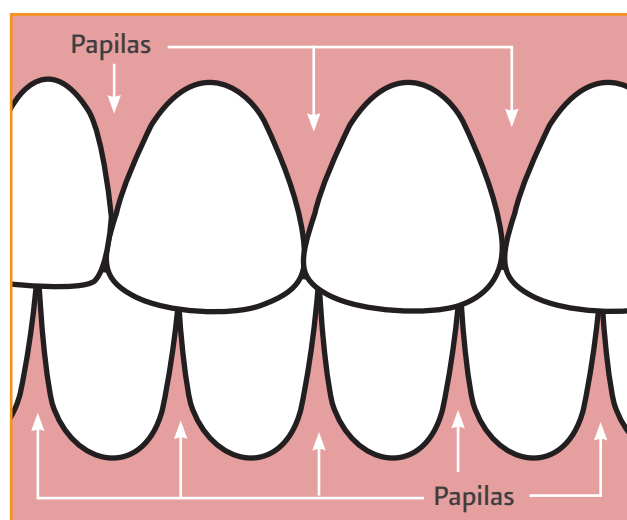
La encía rodea a los dientes, es de color rosa opaco, con un puntilleo semejante al de la cáscara de naranja; el color puede variar en personas de piel morena, en las cuales se pueden presentar zonas oscuras que van desde el café hasta el negro. La encía sigue las ondu-

ciones del cuello de los dientes; la que queda entre los dientes tiene forma de triángulo, se denomina papila y termina en un borde delgado y liso.

Una parte de la encía está libre y otra firmemente adherida al hueso.

Funciones

La encía tiene como funciones cubrir y proteger al hueso del maxilar y apoyar la función de soporte y fijación de los dientes al hueso.



Segundo capítulo. Cómo conservar la salud bucal con medidas preventivas

Este capítulo tiene la finalidad de proporcionar la información necesaria sobre las medidas preventivas que se deben aplicar para conservar la salud bucal.

Se describirán algunas medidas preventivas, tanto de aplicación individual como colectiva. Así mismo, el desarrollo de los temas de nutrición, dieta y salud bucal permitirán la mejor orientación para la frecuencia del consumo de azúcares, verduras crudas y frutas; debido a que son medidas que contribuyen a la conservación y mantenimiento de la salud bucal y por ende a la salud general.

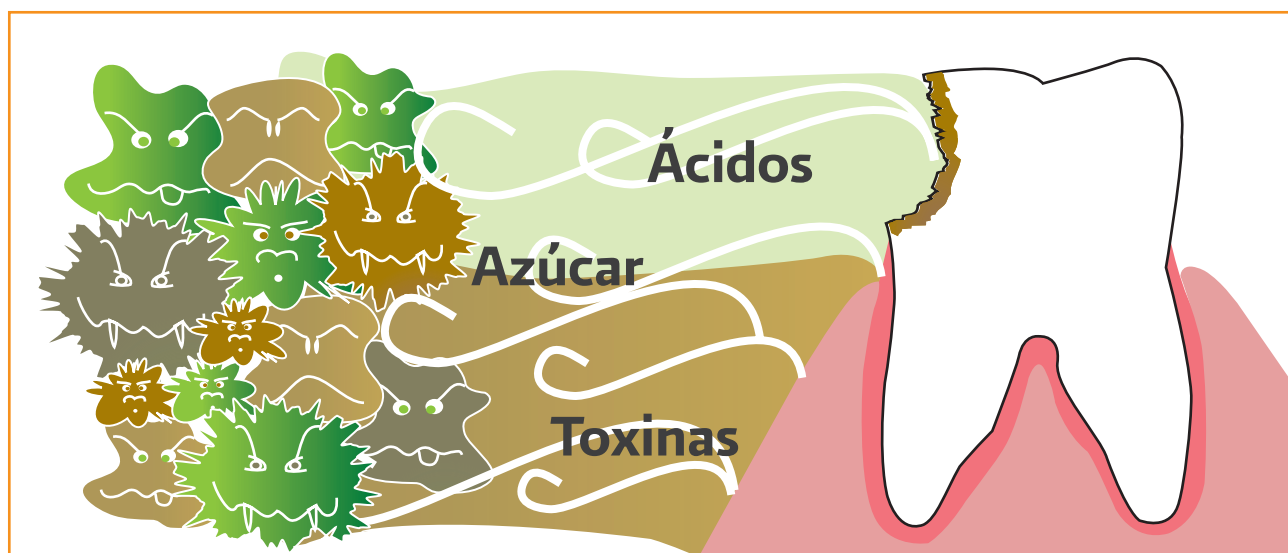
a) Placa bacteriana

La placa bacteriana es una película transparente, formada por diferentes microorganismos que constantemente se van adhiriendo sobre los dientes, la encía y la lengua. Cuando se ingieren alimentos que contienen azúcar (caramelos, chicles, pastelillos y papitas entre otros) las bacterias de la placa los usan para producir ácidos que destruyen el esmalte de los dientes. También otras bacterias eliminan sustancias irritantes llamadas toxinas que actúan sobre la encía, inflamándola.

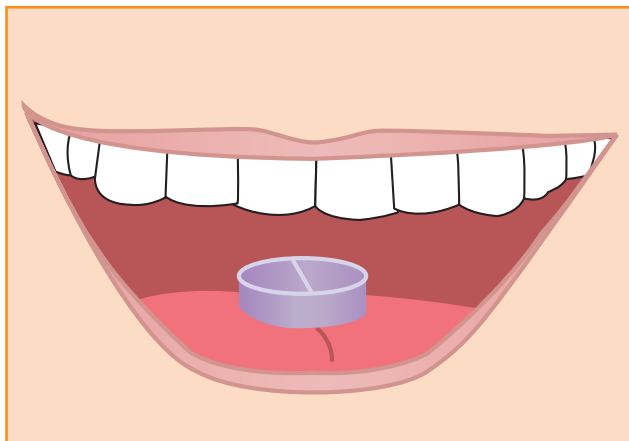
La placa bacteriana es uno de los principales agentes causales de las enfermedades de la boca, así como del desagradable mal aliento, por lo que su acumulación tiene que ser controlada, ya sea con la aplicación de medidas de higiene personal o con ayuda profesional.

La placa bacteriana que se acumula sobre la superficie de los dientes también se le conoce como **Placa Dentobacteriana**, es invisible pero se puede detectar utilizando pastillas reveladoras, colorantes vegetales, betabel, moras o azul añil. La pastilla o colorante que se utilice se coloca en la boca y se hace pasar por toda la boca, las zonas que se observan con más coloración indican una mayor acumulación de placa bacteriana, es decir, son las zonas que no se están cepillando correctamente, por lo que se tiene que tener más cuidado en ellas.

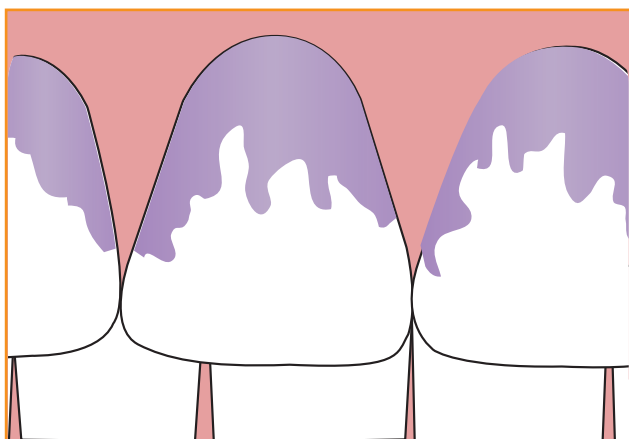
Esta tinción se puede eliminar mediante el barrido de la placa bacteriana con cepillo e hilo dental. Se recomienda hacer la actividad de coloración de placa bacteriana 4 veces al año como mínimo.



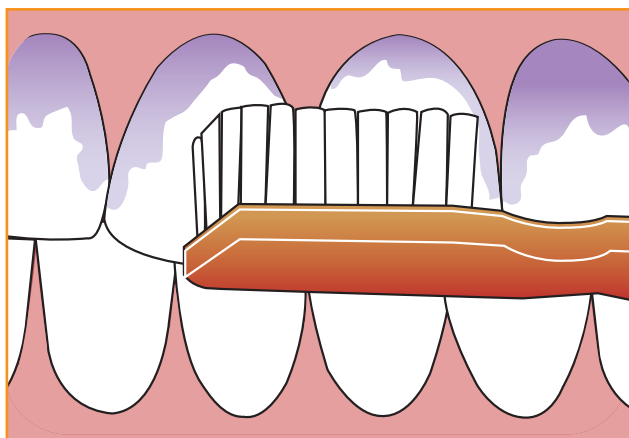
Utilizar pastillas reveladoras



Las zonas que tienen más color indican una mayor acumulación de placa dentobacteriana



Esta tinción solamente la podemos eliminar con cepillo e hilo dental.



b) Técnica de cepillado

Importancia de la higiene bucal

La higiene bucal es la clave para la prevención y mantenimiento de la salud de dientes, encía y lengua; por lo que la eliminación de placa bacteriana en estas partes de la boca es el principal objetivo de las diversas técnicas existentes, hilo dental, detección de placa y cepillado. La higiene bucal se inicia desde el nacimiento:

- 1) Cuando el niño(a) no tenga dientes, la mamá o responsable del niño(a) debe limpiar suavemente la encía con una tela o gasa húmeda una vez al día, preferentemente durante el baño.
- 2) Desde que aparece el primer diente del niño(a), la mamá o responsable del niño(a) debe limpiar limpielo suavemente con una gasa o tela húmeda o con un cepillo dental suave.
- 3) En los niños de 1 a 3 años (solo y con la ayuda y supervisión de un adulto) el aseo bucal se debe realizar después de cada alimento con cepillo pequeño de cerdas suaves y humedecido. Esta actividad se puede realizar con o sin pasta dental, en caso de usar pasta dental fluorurada, se hará en cantidad mínima (cantidad similar al tamaño de un chicharro), y bajo la supervisión de un adulto para evitar la ingesta de flúor que contiene el dentífrico.
- 4) A partir de los 4 años (solo y con la ayuda y supervisión de un adulto) el cepillado dental se debe realizar diariamente después de cada comida; el cepillo dental debe tener cabeza pequeña y cerdas de nylon delgadas con puntas redondeadas. La cabeza pequeña permite llegar más fácilmente a todas las zonas de la boca. Se debe cambiar el cepillo cuando las cerdas se doblen o se gasten ya que en esas condiciones no limpia en forma adecuada y puede dañar la encía.

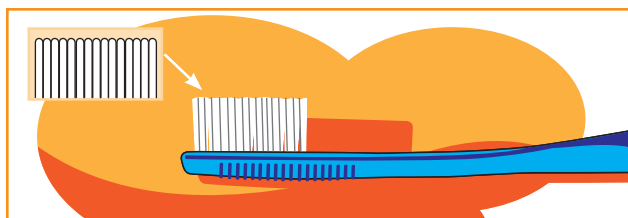
Para cepillar correctamente los dientes se debe colocar el cepillo sobre el diente y la encía. Los dientes de arriba se

cepillan hacia abajo, los dientes de abajo se cepillan hacia arriba, tomando en cuenta que se deben cepillar por su cara interna y externa para lograr un buen cepillado dental.

Posteriormente se cepilla la cara masticatoria de todos los molares y premolares con movimientos circulares. Para facilitar el cepillado de los dientes del lado izquierdo el codo debe estar a la altura del hombro y para los del lado derecho el codo deberá colocarse lo más próximo al cuerpo.

Una vez terminado el cepillado de dientes y encía, se cepilla la lengua en forma de barrido de atrás hacia adelante.

El cepillo debe ser de cabeza chica, cerdas blandas, con las puntas redondeadas.



Cuando las cerdas del cepillo estén gastadas o dobladas, es hora de cambiarlo.



Debemos visitar al dentista por lo menos cada 6 meses. Se recomienda que el cepillado sea complementado con el uso del hilo dental.

c) Uso de hilo dental.

Importancia del hilo dental

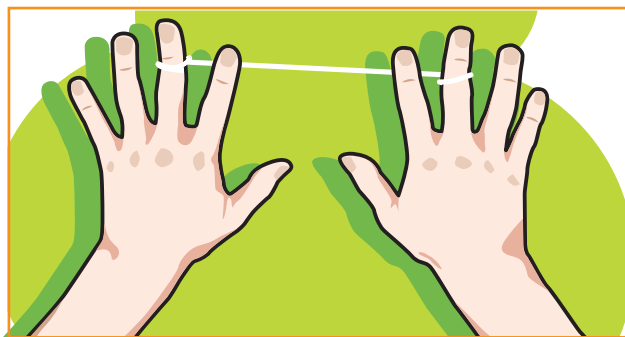
El hilo dental es indispensable en el cuidado de los dientes, ya que por el grosor de las cerdas del cepillo

NO permite limpiar la zona entre diente y diente, debido a que el espacio entre estos es muy pequeño, por lo que se recomienda utilizar el hilo dental.

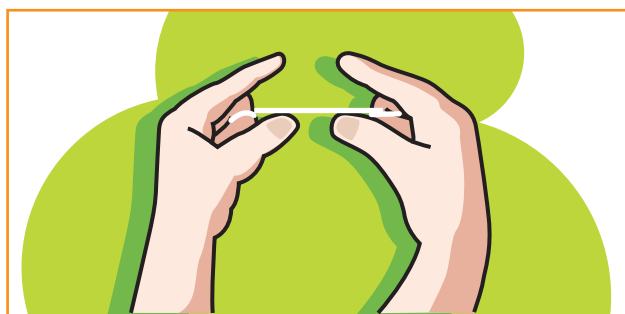
Si no se utiliza el hilo dental se estará realizando solamente la mitad del trabajo para mantener una buena limpieza dental.

Técnica para usar el hilo dental:

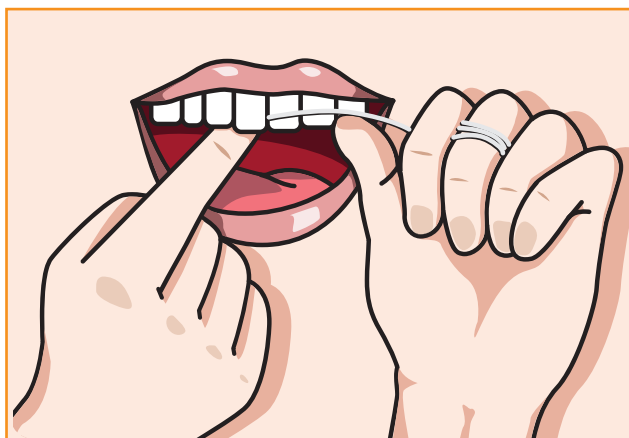
1) Tome aproximadamente 30 cms. de hilo dental y enrede en los dedos medios, dejando una distancia corta entre ellos.



2) Una vez realizado lo anterior, utilice los dedos pulgar e índice de ambas manos para guiar el hilo.



3) Mantenga estirado el hilo y con movimientos de atrás hacia adelante introdúzcalo entre los dientes, tenga cuidado de no lastimar la encía. Sostenga el hilo rígido contra uno de los dientes y deslícelo de arriba hacia abajo manteniéndolo en contacto con el diente y repita los movimientos contra el otro diente. Repita este paso entre cada uno de sus dientes. Conforme se vayan limpiando, cambiar el tramo de hilo dental.



Las primeras veces que se utilice el hilo dental la encía puede doler o sangrar un poco, pero una vez que se domine la técnica esta molestia desaparecerá poco a poco.

d) Fluoruros

Importancia de los fluoruros como medida preventiva de caries dental

Los fluoruros son compuestos químicos que se encuentran en forma natural y en bajas concentraciones en los alimentos y el agua de consumo humano.

Los fluoruros como el de sodio, potasio, estaño o monofluor fosfato; son compuestos que fortalecen el esmalte de los dientes y los hacen más resistentes al ataque del ácido que producen las bacterias, por lo que son ampliamente utilizados por los dentistas en la prevención de esta enfermedad.

Vías de administración de fluoruros

- Ingerido (tomado)
- Tópico (aplicado sobre el diente)

Fluoruro ingerido

En nuestro país se agrega a la sal de mesa yodo y fluoruro, ya que con la adición de este último se ha comprobado la reducción de la caries dental hasta un 60%.

Se utilizó la sal por ser un condimento de uso diario, económico y que consume toda la población.

De tal forma que el fluoruro que se toma con el consumo acostumbrado de sal fortalece los dientes que se están formando dentro de los maxilares en los niños de 1 a 12 años de edad y posteriormente el consumo rutinario de ésta los protege de manera permanente.

No se debe aumentar el consumo de sal ya que no proporciona mayor beneficio a los dientes y puede ocasionar otras enfermedades.

No se debe ingerir ningún tipo de fluoruro como gotas o tabletas entre otros, para evitar posibles daños a la salud.

NOTA: En los estados de Aguascalientes, Baja California, Durango, Guanajuato y Zacatecas NO SE DEBE CONSUMIR sal en cuyo envase se especifique que es sal fluorurada, ya que el agua de consumo humano contiene grandes cantidades de fluoruro y el aumento de ingestión de este compuesto ocasiona moteado (manchas) en los dientes, entre otros problemas. Asimismo otras doce entidades federativas están excluidas de manera parcial.

Fluoruro tópico

Aplicación profesional

Es realizada por el dentista en el consultorio, para lo cual utiliza fluoruros de alta concentración.

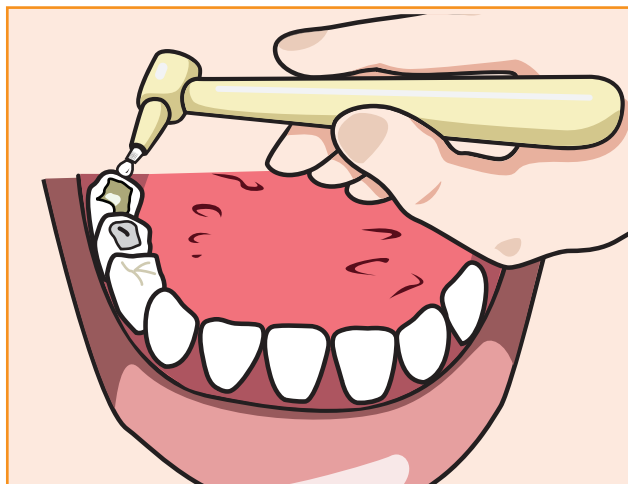
Autoaplicación supervisada

En las escuelas los niños realizan enjuagues bucales quincenales con la solución de fluoruro de sodio al 0.2% proporcionada por el profesor; el cual supervisa esta actividad. Este programa se lleva a cabo a nivel nacional supervisado y controlado por la Secretaría de Salud.

Existen otras formas de autoaplicación de fluoruros, entre los que se cuentan las pastas dentales que contribuyen a la prevención de la caries dental (por si solos no son la solución al problema). Se debe tener cuidado de no ingerir la pasta dental con fluoruro sobre todo en niños pequeños.

e) Selladores de fosas y fisuras

Los selladores de fosas y fisuras son compuestos químicos que se colocan sobre el esmalte sano de las caras masticatorias de los dientes posteriores, con la finalidad de impedir que la placa bacteriana se establezca en estos sitios y sea posible prevenir la aparición de caries dental. Su aplicación y control es de carácter profesional.



f) Prevención o intercepción de hábitos nocivos

Hábitos nocivos que se presentan con mayor frecuencia en los niños

Un hábito es una práctica fija producto de la constante repetición de un acto.

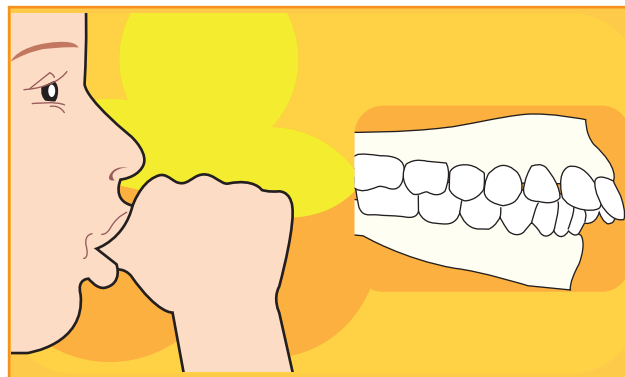
Existe una gran cantidad de hábitos que adquieren las personas y que pueden provocar trastornos en el desarrollo de los huesos y musculatura de la cara, mal posición de los dientes, así como favorecer la presencia de caries y enfermedad de la encía.

A continuación se mencionan los hábitos que encontramos con más frecuencia en los niños:

• Succión Digital

Durante los primeros meses de la vida la boca es por excelencia la vía sensorial que comunica al niño con el medio que lo rodea. Es frecuente que un bebé se

succione el dedo durante los primeros meses de vida, sin embargo este hábito debe desaparecer aproximadamente al año y medio de edad, ya que de continuar con el mismo hasta los tres años causa problemas a los dientes superiores, desviándolos hacia adelante y provoca que el paladar se haga más profundo, lo que posteriormente dificulta la pronunciación de algunas letras como s, t, r, f.



• Respirador bucal

Es muy frecuente encontrar niños que respiren por la boca, esto puede ser causado por problemas nasales o por mal posición de los dientes (incisivos centrales hacia adelante), este hábito provoca resequedad e irritación en los labios y en la encía, por lo que se debe remitir al niño con el médico.

• Mordedores de uñas (onicofagia)

Este hábito generalmente aparece después de los tres años y en ocasiones puede producir desgaste de los dientes anteriores, así como infecciones causadas por los microorganismos que pasan a la boca al morder las uñas. Se debe tratar de concientizar al niño para que elimine el hábito.

• Mordedores de objetos

Este hábito es uno de los más frecuentes entre los niños de 6 a 12 años de edad, los objetos que acostumbra morder o succionar son lápices, plumas, el espiral que tienen algunos cuadernos, su cabello, etc.

Para eliminar este hábito se recomienda concientizar al niño recordándole constantemente las consecuencias del mismo y así prevenir accidentes como fracturas en los dientes anteriores, desgaste de los mismos, lesiones en el paladar y la encía, así como malposición dental.

g) Nutrición y dieta

Nutrición y salud bucal

La salud bucal puede obtenerse y ser mantenida por diversos medios entre los que la nutrición juega un papel fundamental. Como se mencionó con anterioridad, la boca está constituida de tejidos duros (dientes y maxilares) y tejidos blandos (encía, lengua, músculos y mucosas). Todos ellos se originan desde la vida intrauterina y poco a poco van desarrollándose hasta alcanzar su madurez; es decir desde antes de nacer y después del nacimiento siguen creciendo y desarrollándose aún más, hasta alcanzar el estado adulto.

La caries dental es una de las enfermedades de la boca que se relaciona con múltiples factores como inadecuada higiene bucal, malos hábitos, el consumo excesivo de fluoruro (gotas, tabletas, sal, agua), el consumo de alimentos pegajosos y azucarados o una dieta incorrecta, entre otras, son factores que puede alterar la resistencia del esmalte, produciendo caries dental, así como daños a la salud general.

Alimentación y salud bucal

La alimentación correcta en niñas y niños es fundamental para la salud bucal

La lactancia materna es importante para el desarrollo adecuado del bebé y por lo tanto de los dientes, la leche materna contiene todo lo que el bebé necesita en los 4 ó 6 primeros meses de vida. Si el bebé es amamantado por más tiempo con leche materna o con leche industrializada se debe tener especial cuidado en la higiene debido a que, puede ocasionarse deterioro de la salud bucal que será explicado en el tercer capítulo de este documento.

Para que la boca se desarrolle tanto sana como fuerte es necesario comer alimentos duros ricos en fibra como frutas y verduras crudas que ayuden a ejercitar los músculos, que favorezcan a la encía y los dientes. Así mismo le aporte las vitaminas y minerales necesarios para que se formen y maduren adecuadamente.

Una relación totalmente probada es la existente entre la caries dental y la dieta, en particular en relación con el consumo de azúcar. La frecuencia, tiempo y cantidad, del azúcar consumida son factores determinantes en el inicio y desarrollo de la caries dental.

El consumo de alimentos a base de harinas y azúcares refinados, dulces pegajosos o caramelos y bebidas azucaradas, tan comunes en las cooperativas escolares, es un factor que propicia la destrucción rápida de los dientes, debido a que los microorganismos que tenemos en la boca aprovechan el proceso de descomposición de estos alimentos y producen ácidos con la consecuente formación de caries.

Esta es una de las razones por las que se recomienda que se evite, en la medida posible, el consumo de estos alimentos y se incremente el consumo de verduras crudas, frutas y agua.



Tercer capítulo. Principales enfermedades de la boca

Consecuencias derivadas de las afecciones más frecuentes de la boca

La boca puede sufrir diversas afecciones, desde las más comunes como úlceras, herpes, caries, dolor de dientes y enfermedad en la encía, entre otras; hasta las más complicadas como el cáncer.

Las consecuencias de estas afecciones son múltiples, desde el impedimento para comer determinados alimentos, pasando por alteraciones y molestias durante la digestión; hasta el impedimento de todas las funciones que la boca desempeña.

a) Caries

Concepto de caries dental

La caries dental es un proceso infeccioso que avanza de manera gradual desde la superficie del esmalte de los dientes hacia el interior de los mismos. Esta enfermedad, si se atiende cuando está en su etapa inicial, puede no avanzar.

Factores que producen caries dental

La caries dental es una enfermedad provocada por muchos factores, de los cuales los principales son la placa bacteriana y la ingestión de azúcares refinados, existiendo otros elementos o factores que influyen en su aparición como es la resistencia de la estructura del esmalte, así como las deficiencias alimenticias. En este capítulo se hará hincapié en la relación de la ingestión de azúcares refinados y la placa bacteriana.

Está demostrado que cuando se ingiere azúcar se incrementa la producción de ácido por las bacterias de la placa, lo cual descalcifica la superficie del diente iniciándose una lesión (en un principio microscópica)

de caries. Así, cuanto más azúcar más ácido y como consecuencia una progresión más rápida de caries. ***Sin azúcar no hay caries pues las bacterias secretan poco ácido.*** Los azúcares contenidos naturalmente en los alimentos como la leche, frutas, etc., no son aprovechados inmediatamente por las bacterias y no ocasionan la producción de ácido, pero el azúcar refinada agregada a los alimentos y bebidas para endulzarlos es inmediatamente transformada en ácidos. Este proceso lleva apenas de 20 a 30 seg.

Placa bacteriana	+	Azúcares refinados	=	Caries
------------------	---	--------------------	---	--------

Etapas de desarrollo de la caries dental

La caries dental inicia con una descalcificación en la superficie del diente que se manifiesta como manchas o líneas blancas, que pueden ser reversibles con la aplicación de las medidas preventivas ya descritas. Su avance produce una cavidad en el esmalte que puede tornarse de color café. Al cambio de color generalmente nos damos cuenta de su aparición, en esta etapa no se experimenta aún molestia alguna.

Posteriormente su avance continúa hacia la dentina, en la cual se experimenta dolor provocado por los cambios térmicos (frío, caliente o por el contacto de la cavidad con alimentos dulces, salados o ácidos) en esta etapa la enfermedad debe ser tratada por el dentista con una combinación de medidas curativas y preventivas para que la enfermedad no aparezca nuevamente.

Si la lesión avanza hacia los tejidos más profundos (pulpa), ocasiona dolor espontáneo aumentando por

las noches, lo que puede tener como consecuencia la formación de abscesos y/o la pérdida del diente. Se debe acudir al dentista para atender esta lesión ya que es un foco de infección tanto para los demás dientes como para el propio organismo.



b) Caries de biberón

¿Durante el día cuando su bebé está inquieto le da un biberón con leche, fórmula, jugo de fruta o líquidos azucarados para calmarlo? ¿Cuando acuesta al bebé a la hora de la siesta o en la noche le da un biberón con alguno de estos líquidos? Ambas costumbres pueden conducir a un serio deterioro prematuro de los dientes, conocido como caries de biberón.

Concepto de caries de biberón

La caries de biberón es una condición dental que puede destruir los dientes de un bebé o niño (a) pequeño(a). Los dientes más propensos al deterioro son los dientes anteriores superiores los que son tan importantes para la sonrisa de un(a) niño(a), para aprender a hablar con una fonación correcta, entre otros aspectos, sin embargo otros dientes también pueden verse afectados por esta condición.

Factores que producen caries de biberon

Una causa de deterioro dental entre niños (as) lactantes es una condición llamada "Síndrome de biberón", ésta puede ocurrir cuando a un niño(a) se le alimenta con biberón (leche, formula, agua azucarada o jugo de fruta) durante la siesta o en la noche. Los azúcares en estos líquidos son usados como fuente de energía por las bacterias en la placa bacteriana. Entre tanto, las bacterias producen ácidos que atacan el esmalte de los dientes y pueden producir caries dental. Cada vez que un niño(a) toma un líquido que contiene azúcares, los ácidos atacan sus dientes en por lo menos 20 minutos. Después de muchos de esos ataques, puede aparecer caries dental (deterioro dental).

Lo que causa la Caries de Biberón no es solamente lo que se pone en el biberón del niño(a) sino cuan a menudo y por cuánto tiempo los dientes están expuestos a los ácidos que causan el deterioro.

En niños (as) lactantes, el mal uso y abuso del biberón ocasiona la rápida destrucción dental conocida como "caries de biberón".

c) Enfermedad de la encía

Concepto de enfermedad periodontal

La enfermedad periodontal es una enfermedad que afecta la encía y la estructura de soporte de los dientes. Las bacterias presentes en la placa bacteriana causan enfermedad periodontal. Si no se retira todos los días con una adecuada técnica de cepillado e hilo dental, la placa se endurece y se convierte en una sustancia dura y porosa llamada cálculo (conocida también como sarro).

Concepto de gingivitis

Una de las primeras etapas de la enfermedad en la encía es la gingivitis la cual es producida por la acumulación de placa bacteriana que se adhiere alrededor del diente y la encía. **La gingivitis es reversible si se**

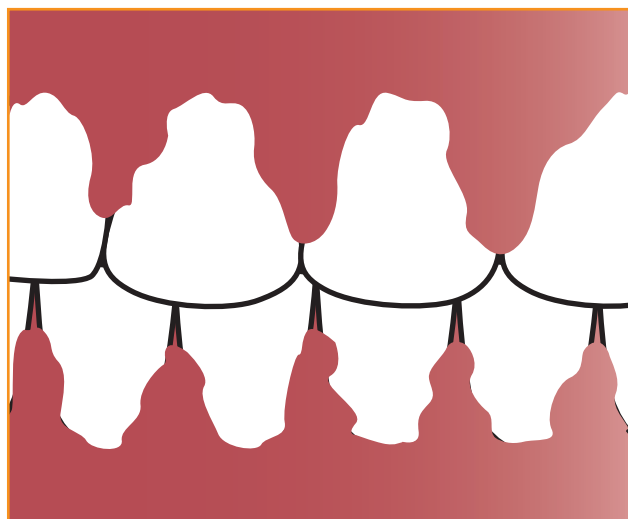
atiende a tiempo con un buen cuidado de higiene bucal en casa.

Identificación de la gingivitis

Si nos cepillamos inadecuadamente podemos observar que la encía se inflama, cambia de color rosa opaco a rojo brillante, papilas achatadas, sangra fácilmente al presionarla o al morder algún alimento duro, al igual que cuando nos cepillamos y el aliento es desagradable.

Este es el inicio de la enfermedad la cual mejora (es reversible) si reforzamos el cepillado diario y el uso de hilo dental, eliminando bien los microorganismos de la placa bacteriana que está sobre los dientes, entre ellos, en la encía y la lengua.

Debajo de la encía está el hueso que sostiene los dientes, si la inflamación sigue, puede destruir hueso ocasionando que el diente presente movilidad e incluso se puede perder.



Etapas de la enfermedad periodontal

Existen muchas etapas de la enfermedad periodontal, entre las más comunes se incluyen las siguientes:

Gingivitis: Es la forma menos severa de la enfermedad periodontal provoca que la encía se ponga brillan-

te, roja, inflamada y que sangre fácilmente. Normalmente hay poca o ninguna molestia en esta etapa. La gingivitis es reversible si es tratada profesionalmente y con un buen cuidado bucal en casa.

Periodontitis ligera: Si la gingivitis no es tratada puede progresar hacia una periodontitis. En esta etapa ligera de la enfermedad periodontal se empieza a destruir el hueso y el tejido que sostiene los dientes.

Periodontitis moderada a avanzada: La periodontitis moderada a avanzada se desarrolla si las primeras etapas de la enfermedad no son atendidas. Esta es la forma más avanzada de la enfermedad en donde ocurre una extensa pérdida de hueso y tejido de soporte del diente.

Periodontitis juvenil: La periodontitis juvenil localizada ocurre en adolescentes y se caracteriza por la rápida pérdida del hueso alrededor de los dientes permanentes. De manera irónica, los jóvenes con periodontitis juvenil localizada forman poca placa bacteriana o sarro. Por otra parte la periodontitis juvenil generalizada es por lo general una enfermedad de adultos jóvenes, aunque puede iniciarse cerca de la pubertad ésta se caracteriza por inflamación marcada y fuerte acumulación de placa bacteriana y sarro. Las bacterias se pueden acumular alrededor del diente afectado formando lo que se conoce como bolsas periodontales. Si no se trata oportunamente la infección, puede conducir a la pérdida de hueso causando movilidad en el diente hasta su pérdida.

Síntomas y señales de alerta

En ocasiones la enfermedad periodontal puede progresar sin ningún síntoma ni dolor. Si se detecta algún síntoma o señal de las que se describen a continuación, lo mejor es visitar al dentista para su atención:

- Encía brillante, inflamada o rojiza
- Sangrado al cepillarse o al pasar el hilo dental
- Encía que se desprende de los dientes

- Dientes con movilidad o separados
- Pus entre la encía y el diente
- Mal aliento continuo
- Cambio en el ajuste de dentaduras parciales

d) Cáncer bucal

Concepto de cáncer bucal

El Cáncer bucal es la afección en la que ciertas células del organismo se multiplican sin control aparente destruyendo tejidos y órganos sanos.

Importancia de la prevención y detección temprana de cáncer bucal

El cáncer no manifiesta síntomas en las fases iniciales pero si puede hacerlo antes de empezar a diseminarse¹, cuanto antes se descubra mayor es la posibilidad de un tratamiento eficaz. La Organización Mundial de la Salud (OMS), ha elaborado una lista de siete señales de aviso que pueden indicar que se está desarrollando la enfermedad, la señal número dos dice: “Una ulcera que no cura puede ser una advertencia de que se esta desarrollando un cáncer de la boca o de la piel”.

Cualquier lesión o herida que no cicatriza puede ser cáncer. Los labios y la lengua son los lugares en donde el cáncer bucal inicia con mayor frecuencia, si no se trata a tiempo se puede diseminar o extender en el cuerpo de la persona. ***El cáncer es mortal pero si se detecta oportunamente, se puede controlar*** y por lo tanto conservar o salvar la vida, por eso es de vital importancia saber detectarlo.

1. Diseminación.- La diseminación del cáncer o metástasis ocurre cuando algunas de las células cancerosas se separan del tumor, desplazándose por el sistema linfático o la circulación sanguínea pudiendo alojarse en otros órganos o tejidos y producir nuevos tumores. Una vez que el cáncer ha metastizado es muy difícil de tratar.

Factores de riesgo para cáncer bucal

Factor de riesgo se refiere a una característica que incrementa la posibilidad para que la enfermedad se presente.

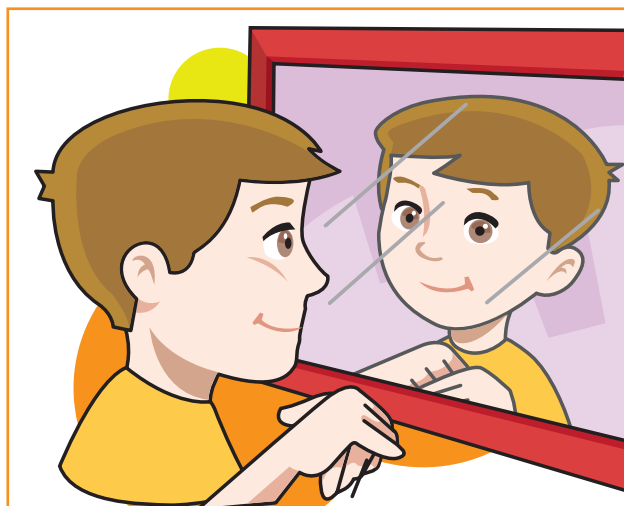
Algunos de los factores de riesgo para cáncer bucal son:

- Hábito de fumar
- Ingestión de bebidas alcohólicas
- Queilofagia, mordedura del carrillo
- Ingestión de medicamentos irritantes
- Dientes mal obturados
- Dientes fracturados con bordes cortantes
- Prótesis mal ajustadas

Práctica de auto examen

Uno mismo puede realizar el auto examen en forma rápida y sencilla siguiendo estos siete pasos:

1. Lavarse bien las manos y colocarse frente a un espejo.



2. Observar y palpar ambos labios por dentro y por fuera.



5. Observar y palpar la lengua.



3. Observar y palpar dientes y encía por todos sus lados.



6. Observar y palpar el piso de la boca.



4. Observar y palpar la cara interna de las mejillas.



7. Observar y palpar el paladar.



Si se detecta o se siente algo extraño como la presencia de úlceras o cambios de color, aumento de tamaño, movilidad dental, sangrado, molestias o dolor, dificultad para mover la lengua, sensación de hormigueo, adormecimiento y ardor, se debe acudir de inmediato con el dentista.

Con la detección oportuna de cáncer bucal se puede salvar la vida.



Cuarto capítulo. La salud bucal del paciente con diabetes

En las personas con diabetes se incrementan las posibilidades de padecer alguna enfermedad en la encía. A causa de un nivel alto de glucosa en sangre, es más probable que quienes sufren esta enfermedad tengan frecuentemente tales problemas pues son más susceptibles ante cualquier tipo de infección.

Si la enfermedad en la encía no es atendida, seguirá avanzando hasta la pérdida de sus órganos dentarios.

Como ya se mencionó en el tercer capítulo, la primera etapa de la enfermedad periodontal y la menos severa, conocida como gingivitis, provoca que la encía adquiera un color brillante, rojizo, se inflame y sangre con facilidad. Normalmente hay poca o ninguna molestia, y es reversible si se le trata profesionalmente, se somete a un buen cuidado de higiene bucal en casa y mantiene los niveles normales de glucosa en sangre.

La diabetes y la enfermedad periodontal pueden estar presentes a cualquier edad.

Los problemas periodontales pueden complicar el control de la diabetes, y una diabetes descontrolada puede agravar la enfermedad periodontal.

Existen cinco aspectos que debemos recordar y realizar para prevenir las enfermedades bucales y en las cuales el paciente con diabetes debe tener más cuidado para no correr el riesgo de padecer infecciones bucales severas.

1. Detección de placa dentobacteriana
2. Técnica de cepillado, adecuada para cada paciente
3. Uso de hilo dental
4. Visitas al dentista por lo menos dos veces al año
5. Mantener los niveles normales de glucosa en sangre

Quinto capítulo. Emergencia dentro de la escuela

Atención dental de emergencia dentro de la escuela

¿Que debemos hacer en una emergencia dental dentro de la escuela?

Problema:

Dolor en un diente o muela



Primeros auxilios:

- * Enjuague la boca vigorosamente
- * Use hilo dental para remover restos de alimentos que puedan estar en la cavidad y/o entre los dientes
- * Si la cara ésta hinchada aplique compresas frías en la zona, no use calor
- * No ponga aspirina, clavo (condimento para cocinar) ni nada, dentro de la cavidad del diente
- * Lleve al niño(a) con el dentista a la brevedad posible

Problema:

Avulsión, es un diente golpeado que salió de su lugar



Primeros auxilios:

- * Si el diente completo salió, lávelo con agua hervida o leche y colóquelo de inmediato en el lugar que tenía
- * Coloque el diente en su lugar lo mejor que pueda
- * Lleve al niño(a) con el dentista a la brevedad posible

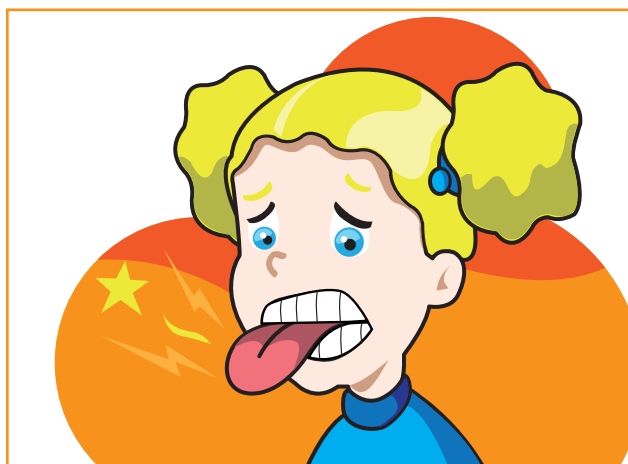
Problema:
Dientes fracturados



Primeros auxilios:

- * Limpie la zona afectada con agua tibia salada para eliminar el polvo y los restos. si hay hemorragia comprima con una gasa el punto sangrante
- * Aplique compresas frías en la cara
- * Lleve al niño(a) con el dentista a la brevedad posible

Problema:
Mordedura de lengua y/o labio



Primeros auxilios:

- * Comprima el punto con una gasa o paño limpio
- * Si la zona está inflamada, aplique compresas frías
- * Si la hemorragia es muy intensa y no se detiene, lleve al niño(a) a un servicio de emergencia hospitalaria

Problema:
Alimento atrapado entre los dientes



Primeros auxilios:

- * Trate de remover el alimento atrapado usando hilo dental
- * No introduzca objetos punzantes o cortantes
- * Si la molestia no pasa, lleve al niño(a) con el dentista a la brevedad posible

Problema:

Probable fractura de mandíbula



Primeros auxilios:

- * Si hay sospecha de mandíbula fracturada se debe inmovilizar con una corbata, pañuelo o toalla y acudir al servicio de emergencia

Problema:

Hemorragia post-extracción

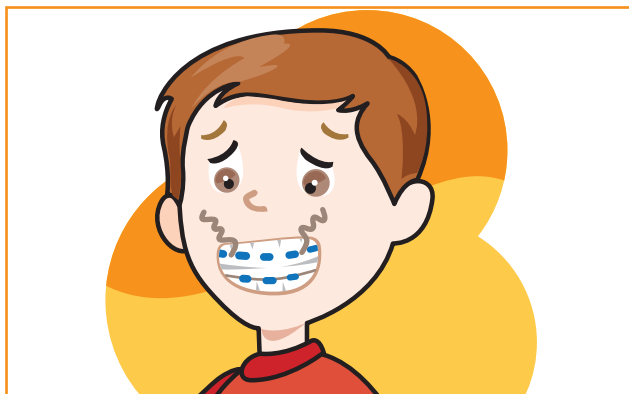


Primeros auxilios:

- * Con una gasa o algodón limpio presione la zona sangrante y lleve al niño(a) con el dentista a la brevedad posible

Problema:

Aparatos de ortodoncia



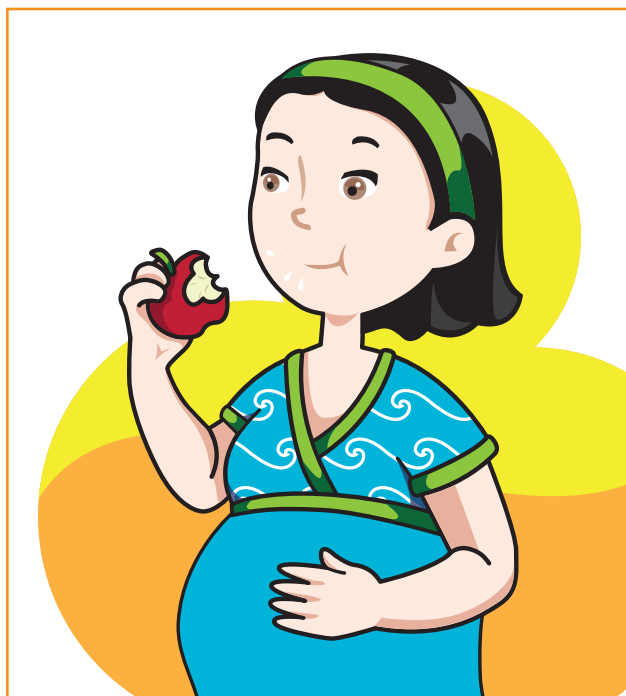
Primeros auxilios:

- * Si algún alambre está causando irritación cubra la punta con un algodón y acuda al dentista
- * Si un alambre se entierra en la lengua, mejilla o encía no trate de removerlo, lleve al niño(a) con el dentista
- * Si se rompe o se pierde algún elemento del aparato ortodóncico se debe acudir al dentista

Sexto capítulo. La dentadura y sus cuidados en diferentes edades

Un mes y medio de embarazo

Comienzan a formarse los dientes del bebé



- * Consumir una dieta correcta
- * Disminuir el consumo de azúcares y golosinas
- * Cepillar los dientes después de cada comida
- * Acudir al examen dental cuatro veces durante el embarazo y verificar que sea registrado en la Cartilla Nacional de Salud
- * No tomar ningún medicamento que no haya sido prescrito por el médico

Nacimiento

Los 20 dientes temporales están debajo de la encía



- * Para el bebé la alimentación natural o de pecho materno es ideal hasta los 6 meses
- * Preferentemente no se debe usar biberón y en caso de usarlo nunca para dormir
- * El agua y los jugos naturales de fruta deben darse al bebé, sin azúcar
- * No usar chupón
- * Limpie suavemente la encía del bebé con una tela o gasa húmeda una vez al día, preferentemente durante el baño

6-8 Meses de edad

Erupcionan los primeros dientes temporales



- * Se deben limpiar los dientes con una gasa o paño húmedo, todos los días
- * Evite darle golosinas entre comidas

2 Años y medio

La dentadura temporal está completa



- * El niño debe cepillarse 3 veces al día, y sólo cuando él termine, un adulto debe cepillarlo ya que a esta edad aún no controla totalmente sus movimientos y por lo tanto no se cepilla completamente bien
- * Consumir dulces y golosinas como postre y no entre comidas
- * Si se succiona el dedo o labios, respira por la boca, muerde objetos, etc. Se debe tratar de evitar o acudir al dentista para orientación y tratamiento

6 Años

Aparecen los primeros cuatro molares permanentes (molar de los 6 años) y se inicia el cambio de los dientes temporales, anteriores.



- * El niño(a) debe cepillarse los dientes 3 veces al día
- * Realizar detección de placa dentobacteriana usando sustancias reveladoras como pastillas
- * Visitar al dentista cada 6 meses (dos veces al año)
- * Aplicar selladores de fosas y fisuras en molares sanos

**Impreso en el mes de julio de 2009,
en los talleres de Prerensa Digital S.A.,
Caravaggio No. 30, Col. Mixcoac, México D.F.
Se imprimieron 10,000 ejemplares.**