

VITALDENT

# HÁBITOS SALUDABLES PARA TU BOCA, CONSEJOS, PREVENCIÓN, REVISIONES...



# ÍNDICE

---

## 1. ¿Por qué es importante la salud en la cavidad oral?

Importancia de la dentadura para la masticación  
Importancia de la deglución en nuestro organismo  
¿Cómo influyen las enfermedades orales en nuestro cuerpo?

## 2. Higiene oral diaria

Cepillado diario  
    ¿Qué tipo de cepillo utilizar?  
    Técnicas de cepillado  
    ¿Cuándo debo cambiar mi cepillo dental?  
Limpieza interdental  
Enjuagues bucales

## 3. Alimentación para mantener la salud oral

¿Cuáles son los alimentos que mantienen una correcta salud bucal?  
¿Qué alimentos debemos evitar?  
La importancia de beber agua

## 4. Evitar los malos hábitos

## 5. Revisa y estate pendiente de tu propia boca

## 6. Revisiones periódicas con tu dentista

# 1.¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD EN LA CAVIDAD ORAL?

## Importancia de la dentadura para la masticación

La masticación es una función esencial en nuestro organismo para la alimentación y una adecuada digestión.

Gracias a nuestra dentadura se realiza el proceso de masticación de los alimentos. Nuestro aparato digestivo está diseñado para procesar alimentos bien masticados por los dientes, los cuales al chocar unos con otros producen el corte y la trituración de los mismos, consiguiendo así, amasarlos e iniciar un buen proceso de digestión.

Por todo ello, es importante evitar todas las ausencias dentarias y mantener la mejor salud oral posible, ya que gracias a éste conjunto conseguiremos una buena digestión.



## ¿Cómo influyen las enfermedades orales en nuestro cuerpo?

La cavidad oral es una de las partes más importantes en nuestro cuerpo y no podemos tratar la boca como una parte aislada del organismo.

En la boca habitan diferentes grupos de bacterias, sobre todo aquellas que tienen que ver con las caries o las enfermedades periodontales, pero también aquellas que tienen que ver con enfermedades sistémicas que afectan diferentes órganos vitales. Un ejemplo claro, es cuando las bacterias crean infecciones en las encías, estas llegan al torrente sanguíneo y se diseminan por todo nuestro organismo, siendo la cavidad oral en la principal entrada de bacterias al cuerpo.

Debemos ser muy conscientes de la importancia de la salud bucodental para mantener así un organismo saludable y sano.





## 2. HIGIENE ORAL DIARIA

Para mantener una muy buena higiene oral es básico seguir una rutina concreta.

Los criterios que debe reunir una técnica de higiene bucodental son:

- Debe ser efectiva en la limpieza bucodental
- Debe ser segura en la obtención de los objetivos buscados, sin producir efectos secundarios perjudiciales
- Debe ser fácil de enseñar, aprender y fácil de realizar
- Debe ser aplicada en el área dental adecuada



Para conseguir un control de placa eficaz, necesitamos seguir una sistemática adecuada:

- Todas las superficies vestibulares superiores e inferiores.
- Caras distales de últimos molares.
- Todas las superficies linguales y palatinas.
- Todas las superficies oclusales superiores e inferiores.
- Espacios interproximales.
- Lengua, paladar y mejillas
- Enjuague para eliminar restos.

Desde la infancia se deben adquirir los primeros hábitos, para consolidarlos como rutina. Por ello vamos a explicar los diferentes apartados que componen una rutina de higiene oral diaria.

## Cepillado diario

La limpieza mediante el cepillo dental se trata del control mecánico o eléctrico de la placa bacteriana. Debemos lavar nuestros dientes todos los días después de cada comida, insistiendo siempre en todas las piezas para evitar cualquier acumulo de comida. El cepillado debe durar unos 10 minutos para conseguir una limpieza totalmente eficaz y sin olvidar la lengua.

- ¿Qué tipo de cepillo utilizar?: lo ideal es utilizar un cepillo medio-blando, para no dañar nuestras encías, pero siempre depende de las necesidades de cada individuo. Las características ideales de un cepillo son:
  - Extremos redondeados.
  - Fibras de nylon o sintéticas de extremos redondeados.
  - Dureza mediana o blanda, cabeza pequeña o media y 3 a 4 filas de cerdas.
  - Cabezal redondeado (siempre adaptado a las necesidades del paciente).



- Técnicas de cepillado: existen diferentes técnicas de cepillado según las necesidades o características del paciente:
  - **Horizontal o de restregado:** la más utilizada en niños y adolescentes, en ellas las cerdas están en una angulación de 90 grados. Movimientos vaivén sobre toda la arcada. Cuidado con las abrasiones dentarias, lesiones cervicales.
  - **Vertical:** igual a la anterior pero con movimientos de arriba abajo. Las cerdas en el borde gingival apuntando hacia apical.
  - **Vibratorias-técnica de Bass:** muy útil para la remoción de placa del surco gingival, por lo que se recomienda en pacientes periodontales. Las cerdas del cepillo se colocan en el surco gingival formando un ángulo de 45 grados respecto al eje mayor del diente en dirección al ápice del diente y se realizan movimientos vibratorios anteroposteriores de 2mm (10 a 15 movimientos en cada sector), pero sin desplazar las cerdas de su puntos de apoyo, se hace un movimiento vibratorio (2mm) sin desplazarlo del diente.
  - **Stillman modificada:** igual que la anterior pero en este caso aparte de la vibración sin despegar las cerdas del punto de apoyo, giramos un poco el cepillo hacia oclusal para limpiar las caras vestibulares y linguales. Los filamentos los descendemos hacia oclusal. Ejercemos presión a nivel gingival, quedándose de color blanquecino.
  - **Rotatorias de Charters:** cepillo en ángulo de 45 grados pero dirigidas hacia oclusal. Las cerdas son giradas firmemente contra la encía y el diente en dirección coronaria.
  - **Técnica circular o de Fones:** recomendada en niños, manteniendo la oclusión se realizan movimientos abarcando desde el borde de la encía del diente superior al inferior.
- ¿Cuándo debo cambiar mi cepillo dental?: El cepillo debe cambiarse cuando veamos que los filamentos ya no están rectos y esto depende de la dureza del cepillo y de la forma de cepillarse, por eso varía en cada persona la duración de un cepillo. En general se recomienda cambiarlo cada 2 meses. También sería necesario, cambiar nuestro cepillo dental después de pasar alguna enfermedad vírica o bacteriana, ya que nuestro cepillo queda contaminado.

- ¿Cepillos eléctricos?: Hay cepillos eléctricos de distintas velocidades. También los hay que se paran al ejercer demasiada presión para evitar lesionar al diente y encía. La mayoría de los eléctricos viene con una cargador que alimenta la batería del cepillo, se deja enchufado a la red y cuando lo usamos lo sacamos del cargador. Otros viene con pilas. Un mismo cepillo puede servir para varias personas ya que cuenta con cabezales intercambiables.

En cuanto a la diferencia entre cepillos manuales y cepillos eléctricos, no existe uno mejor que el otro. Con el cepillo eléctrico conseguimos mayor comodidad, pero si la técnica no es la adecuada, no conseguiremos un cepillado eficaz; por ello lo importante es conseguir el cepillo que te sea más cómodo para ti y realizar la técnica adecuada para conseguir una higiene oral constante.

Los resultados obtenidos en distintos estudios al comparar el cepillo manual y el eléctrico, así como distintos tipos de cepillos eléctricos, son contradictorios y no concluyentes. Los nuevos diseños de cepillos eléctricos, especialmente los que tienen un movimiento contrarrotario y rotatorio-oscilante parecen superiores a los manuales en la reducción de placa supragingival en pacientes sanos o con gingivitis en zonas de difícil acceso (interdental y lingual). Por lo tanto, aquellos individuos que controlen adecuadamente su placa con un cepillado manual, los cepillos eléctricos no estarían recomendados, pero debido a su facilidad de manejo, a que pueden motivar el interés por la higiene oral y mejorar la técnica, se aconsejan en personas con poca destreza manual (ancianos, niños, discapacitados psíquicos y físicos), así como en pacientes que necesitan de cuidadores para realizar su higiene oral.

## Limpieza interdental

Los espacios interdentarios y las caras de las piezas dentarias que están en contacto, acumulan mucha placa dental y es difícil eliminarla con el cepillado dental. Por ello, es importante complementar el cepillado dental con otras técnicas para conseguir una limpieza completa de nuestra boca. Debes saber, que la comida se acumula a menudo entre los dientes, siendo una zona muy susceptible para generar caries, ya que son zonas que pasan desapercibidas y se acumulan restos de comida durante mucho tiempo. Lo ideal es conseguir limpiar la zona, añadiéndolo en nuestra rutina diaria. Podemos utilizar diferentes instrumentos:

- Seda dental: es la más efectiva para el control de la placa interproximal en espacios interdetales cerrados. Existen gran variedad de sedas en el mercado; redondas o acintadas, con o sin cera, y alguno llevan principios activos como flúor o clorhexidina.





La técnica más utilizada es la manual o del carrete, en la que el hilo se enrolla alrededor de los dedos medios de ambas manos, dejando unos 2-3 cm de hilo entre ellos. Se introduce en interproximal hasta el surco gingival. Posteriormente se desliza hacia oclusal apoyándola sobre la superficie proximal de uno de los dientes, y sin sacarla de ese espacio, hacemos lo mismo apoyándonos en el diente adyacente.

- Cepillos interdentes: el hilo dental es efectivo, pero no todos los pacientes consiguen utilizarlo como es debido. Cuando sea posible es más aconsejable el uso de cepillos interdentes o interproximales. Los cepillos interdentes constan de un solo penacho y permiten la limpieza de espacios interproximales abiertos, siendo más efectivos que la seda. Se recomiendan en pacientes periodontales, portadores de prótesis fijas y con diastemas.
- El mejor auxiliar de la Higiene dental es el IRRIGADOR

## Enjuagues bucales

Para terminar de complementar la rutina de higiene oral diaria, lo ideal es utilizar un colutorio después de realizar el último cepillado dental del día, es decir antes de acostarse. Existen diferentes tipos según las necesidades del paciente, siendo los más utilizados:

- Con clorhexidina: la clorhexidina actúa de dos formas, inhibe la formación de placa bacteriana, y tiene acción antimicrobiana; por lo que es ideal para pacientes que presentan gran riesgo de caries, enfermedades periodontales o necesitan una ayuda para su higiene oral.
- Fluorados: para pacientes que necesitan un extra de flúor para sus dientes, lo ideal es utilizar un enjuague que contenga flúor para reforzar así los dientes y disminuir así el riesgo de caries.
- Desensibilizantes: para pacientes que tienen un alto grado de sensibilidad, pueden utilizar colutorios con nitrato potásico, componente que ayuda a disminuir la sensibilidad



### 3. ALIMENTACIÓN PARA MANTENER LA SALUD ORAL

La alimentación es muy importante para todo nuestro organismo, siéndolo también para la salud bucodental. Como sabemos, todos los alimentos pasan por la boca para después ser digeridos y absorber los alimentos o nutrientes adecuados para la salud de nuestro organismo; por ello, es muy importante considerar a los alimentos que comemos para ayudar la salud oral.

#### ¿Cuáles son los alimentos que mantienen una correcta salud bucal?

Los alimentos que más beneficios aportan a nuestra salud bucodental son:

- La leche y derivados: todos ellos son alimentos ricos en calcio. El calcio no ayuda a fortalecer las partes del diente, como el esmalte, evitando también su desgaste. Entre los más beneficiosos tenemos el queso y el yogurt, que aparte contiene fosfatos los cuales ayudan a remineralizar el diente.
- Frutas y verduras: estos alimentos suelen ser duros y contienen mucha agua, por lo que nos ayudan a eliminar los restos y la placa bacteriana adherida en los dientes.



- Alimentos ricos en fibra: como cereales, pan o legumbres, que al costar más masticarlos, generan mayor saliva y por lo tanto menor acumulo de placa o restos y mayor higiene oral.
- Frutos secos: estos alimentos son ricos en magnesio, cuyo mineral permite reforzar la estructura dental.
- Alimentos con xilitol: se presenta naturalmente en frutas y algunas verduras. Ha demostrado ser un sustituto de azúcar efectivo en la prevención de la caries dental. Es el único sustituto que no es metabolizado en la placa microbiana para después producir caries. Es clasificado como no cariogénico y antimicrobiano. Tiene una dulzura similar a la sacarosa y un efecto refrescante en la boca. El xilitol inhibe muy específicamente las bacterias que producen caries (S. Mutans) consiguiendo reducciones de los niveles de esta bacteria en saliva y placa.

El uso continuo de chicles con xilitol reduce la incidencia de caries ya que se une el efecto beneficioso de la masticación con la acción del xilitol. El xilitol puede reducir la incidencia de caries si se utiliza para reemplazar el azúcar de las golosinas, de esta manera se reduce el ataque de ácidos en el esmalte.

## ¿Qué alimentos debemos evitar?

Por otro lado, debemos evitar algunos alimentos, como son aquellos que presentan algunas de estas características:

- Cariogénicos: se define como alimentos cariogénicos a aquellos de consistencia blanda, con alto contenido de hidratos de carbono, especialmente azúcares fermentables como la sacarosa, que se deposita con facilidad en las superficies dentarias retentivas. No todos los hidratos de carbono tienen el mismo potencial de cariogenicidad. De ellos, la sacarosa (disacárido formado por glucosa y fructosa), presente en algunas frutas y en todos los dulces, es el más cariogénico. Con menos pero apreciable potencial cariogénico, viene el grupo de los monosacáridos (glucosa, fructosa) presentes en algunas frutas y miel. También en este grupo se incluye la lactosa (disacárido) presente en la leche. Finalmente, con capacidad cariogénica relativamente baja están los grandes polisacáridos tipo almidón.



Los alimentos que debemos evitar son:

- Leche y lácteos: Leche condensada
  - Carnes grasas: productos de charcutería y vísceras.
  - Cereales: Galletas rellenas o cubiertas con soluciones azucaradas, etc
  - Frutas: Fruta en almíbar, frutas secas y frutas confitadas.
  - Bebidas: Bebidas azucaradas tipo refrescos, maltas.
  - Grasas: Nata, manteca y tocineta.
  - Otros productos: Pastelería y repostería rellenas, golosinas y dulces, etc.
  - Edulcorantes: Azúcar común o sacarosa, fructosa y jarabes de glucosa o maíz.
- 
- Erosionan los dientes (ácidos): todas aquellas bebidas carbonatadas y ácidas como los refrescos gaseosos, erosionan el esmalte y lo desmineralizan, haciéndole más débil ante los agentes externos. Por ello debemos evitar los alimentos extremadamente ácidos como el limón y todas las bebidas carbonatadas, ya que además de erosionar el esmalte, al contener grandes cantidades de azúcar, aumentan el riesgo de padecer lesiones cariosas.
  - Tiñen: algunos alimentos producen manchas en nuestros dientes, algunas incluso permanentes muy difíciles de eliminar. El café, el té y el tabaco es lo que más tiñe nuestros dientes, con unas manchas marrón-negruzcas difícil de eliminar.

Vamos a explicar una serie de **recomendaciones dietéticas** que debes de tener en cuenta para cuidar tu salud bucodental:

- Promover una dieta equilibrada, dar ejemplos de cómo la combinación y la secuencia de los alimentos pueden mejorar la masticación, producción de saliva y limpieza de la cavidad bucal cada vez que ingerimos alimentos.
- Combinar productos lácteos con alimentos dulces, alimentos crudos con cocidos y alimentos ricos en proteínas con alimentos acidogénicos. Cada comida debe incluir alimentos fibrosos que estimulen la masticación y se debe terminar con alimentos no cariogénicos, como por ejemplo los quesos.
- Disminuir el consumo de sacarosa por debajo de 50 gramos/día.
- Limitar el número de comidas a cuatro por día (evitando comer entre horas). Esto reduce la limpieza total de azúcar y el descenso de pH.
- Deben sustituirse los alimentos cariogénicos entre comidas por los no cariogénicos.
- Seleccionar alimentos que produzcan poco descenso del pH.



- Los dulces pueden comerse al final de cada comida en vez de entre las comidas.
- Utilizar sustitutos del azúcar, en especial el xilitol en forma de gomas de mascar. Se indica 4 a 10 gr. diarios, aproximadamente 2 o 3 pastillas 3 veces al día después de cada comida, recomendado en periodo pre eruptivo.
- Disminuir la ingesta de alimentos pegajosos o viscosos que se adhieran a la superficie dentaria

## La importancia de beber agua

La saliva es un componente de nuestra boca muy importante, ya que contiene minerales muy importantes para fortalecer la estructura de los dientes, contiene muchas propiedades antibacterianas y además permite aclarar la boca de todos los restos o placa que se queda adherida en nuestros dientes. La saliva está principalmente compuesta por agua, por ello, es muy importante la ingesta de agua, para que la cantidad de saliva sea la correcta, pudiendo hacer su función adecuadamente. Lo ideal es beber 2 litros de agua diarios, aumentando la cantidad en verano o días calurosos.



## 4. EVITAR LOS MALOS HÁBITOS

Como hemos comentado, la salud bucodental es esencial para nuestro organismo. Por lo tanto, además de llevar una rutina de higiene oral de buenos hábitos, también debemos evitar algunos malos hábitos que perjudican nuestra salud bucodental. Algunos de ellos son:

- El tabaco: es el hábito más perjudicial, no sólo para nuestra boca sino para nuestro organismo en general. La nicotina es un componente que genera grandes daños en nuestra boca, y en especial en los dientes. La nicotina hace que se creen manchas en los dientes, oscureciendo el esmalte. Además, genera enfermedades en las encías afectando así a su vez a los dientes. Por otro lado, decir que también puede generar cáncer en distintas partes de la cavidad oral (lengua, labios...)
- Rechinar los dientes: apretar los dientes muy fuerte es otro hábito que debemos eliminar. El roce continuo de unos dientes con otros genera un desgaste muy agresivo, perdiendo esmalte y deteriorando cada vez más el esmalte. Suele ser un hábito inconsciente que se genera para liberar estrés o tensión; por ello lo ideal es acudir a un profesional para que valore la posibilidad de colocar una férula de descarga para evitar este desgaste.
- Morder objetos duros o utilizar los dientes de herramientas: lo típico de moer un bolígrafo, o partir una nuez con la boca o morderse las uñas son malos hábitos que provocarán desgastes y posibles fracturas en nuestros dientes; por ello si quieres conservar una buena salud dental, debes evitar todo este tipo de acciones.
- Usar palillos: es típico utilizar los palillos para eliminar los restos de comida que quedan entre los dientes, pero has de saber que puedes generar un gran daño en los dientes y encías al utilizarlo, por ello deber evitarlos y utilizar mejor una seda dental o cepillos interproximales.
- Cepillarse los dientes muy fuerte: por más fuerte que te cepilles los dientes no significa que se vayan a quedar más limpios, al revés, puedes desgastar mucho el esmalte y dañar tus dientes. Por ello, lo ideal es que sigas una técnica de cepillado adecuada y siempre de manera suave.



## 5. REVISA Y ESTATE PENDIENTE DE TU PROPIA BOCA

La autoexploración bucal es un procedimiento muy sencillo, el cual puede realizarlo cualquier persona y nos sirve para observar cualquier tipo de anomalías de manera precoz.

Lo que haremos es revisar toda la cavidad oral y sus diferentes partes. Se trata de dedicar unos minutos a observar, palpar y movilizar las diferentes estructuras de la boca para así localizar posibles anomalías y diagnosticarlas lo antes posible.

Lo único que necesitamos es un espejo, luz y un poco de tiempo. Para realizarla correctamente debemos seguir un orden y unas pautas. Lo primero es lavarnos bien las manos y examinar las diferentes estructuras:

- Labios: fijarnos bien en el color, en su simetría y ver si presenta bultos o no. Es importante observar el aspecto del bermellón, que es la línea que une el labio con la piel. También debemos fijarnos en la cara interna de los labios; observamos su color, y palpamos para ver si existen bultos.



- Paladar: para examinarlos debemos echar la cabeza hacia atrás. Observamos de nuevo el color, la consistencia de la mucosa y la presencia de alguna anomalía como manchas oscuras o bulto.
- Mejillas: debemos separarnos los carrillos ayudándonos de los dedos. Observamos la tonalidad de la mucosa y la presencia de úlceras que no cicatricen por más de 2 semanas, manchas o bulto.
- Encías: observar alrededor de todos los dientes. No deben presentar cambios de coloración, ni bultos.
- Lengua: para examinarla debemos sacar la lengua, estirla con los dedos y moverla hacia los lados. Revisaremos todas sus partes haciendo hincapié en la presencia de úlceras, placas o bultos. Debemos palparlas y en caso de que permanezca varios días lo ideal es que acudas a tu dentista de confianza.
- Suelo de la boca: es de las zonas mas importantes de la boca, ya que se producen el 90% de lesiones orales. Debemos llevar la lengua hacia el paladar para así observar la zona con frecuencia y ante cualquier lesión o mancha reportar al dentista.
- Dientes: aunque es lo más fácil de observar, puede ser que a veces se nos escapen algunas anomalías. Para ello debemos examinarlos bien, observando su color, su textura y su movilidad. También es importante observar la manera en la que muerdes, si tus dientes no engranan bien deber ir a tu dentista. Cualquier variación de la normalidad es motivo para acudir al dentista.

Es importante no obsesionarse con este proceso, con revisarte cada 4-6 meses de manera exhaustiva será necesario.



## 6. REVISIONES PERIODICAS CON TU DENTISTA

Es importante realizarse revisiones anuales, ya que además de que no suponen ningún coste, podemos evitar así problemas futuros muchos más graves.

Aunque tengas una boca totalmente sana, sin caries, ni enfermedades en las encías, es importante que mantengas las revisiones anuales; además de para hacerte la limpieza bucal profesional, para prevenir posibles enfermedades.

Los estudios demuestran que la mayoría de los individuos no realizan un adecuado control de placa y es conveniente que sea analizado por el profesional. El dentista realizará una revisión generalizada de tu boca. Normalmente una profilaxis profesional incluye una serie de pasos:

- Exploración del paciente: diagnóstico de caries, enfermedades periodontales y otras patologías. Además, se observan la supervivencia de los tratamientos antiguos.



- Revelado y registro de índice de placa
- Instrucción y motivación para una correcta higiene oral
- Eliminación de placa y cálculo supragingival y subgingival cercano al margen gingival
- Eliminación de tinciones y restauración desbordantes
- Pulido de superficies dentarias y restauraciones si es necesario

No existe una norma que nos indique con qué frecuencia debemos realizarnos una revisión dental, depende de varios factores como:

- Necesidades individuales
- Nivel de motivación
- Higiene oral
- Susceptibilidad a caries y periodontitis
- Edad y respuesta al tto

Por ello, decir que lo ideal es que, si no presentas ningún tipo de problema, acudas una vez al año para una revisión profiláctica y una limpieza dental profesional para mantener tu salud bucal y evitar todo tipo de problemas futuros. Si por el contrario, presentas algún tipo de enfermedad periodontal, o presentas mayor riesgo de padecer caries, debes acudir más habitualmente al dentista. En estos casos se recomienda acudir cada 6 meses para mantener un control adecuado de la enfermedad.

VITALDENT