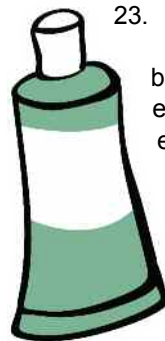


Mantener sus dientes sanos, un hábito para toda la vida

Por Teddi Dineley Johnson

¿Qué tiene una sonrisa? Alegría, placer, gozo. Una mala salud bucal puede deslucir su sonrisa y causarle problemas de salud.

Prevenir las caries y la enfermedad de las encías es un aspecto esencial de la salud general y del bienestar durante toda la vida, pero sin un poco de tierno cuidado, los dientes y las encías saludables que tenía a los 3 años de edad no estarán cuando tenga 83 años, ni siquiera a los 23.



“Los principales problemas bucales son las caries y la enfermedad de las encías,” explica Howard Pollick, BDS (Licenciado en Cirugía Dental), MPH, un profesor clínico de la Universidad de California, San Francisco, Facultad de Odontología.

“Son las más costosas y las más frecuentes, y causan dolor e infecciones.”

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, las caries afectan a más de un cuarto de los niños estadounidenses de entre 2 y 5 años y a la mitad de los niños de entre 12 a 15 años. Los problemas relacionados con las caries, entre los cuales se encuentran la falta de asistencia a la escuela, pérdida de peso y autoestima baja, afectan más a los niños de familias de bajos ingresos.

Los adultos también sufren. De hecho, un enorme 25 por ciento de las personas mayores de 60 años han perdido todos sus dientes. ¿Cuáles son los dos culpables principales? Las caries, que afectan a más del 90 por ciento de los adultos mayores de 40 años, y la enfermedad de las encías, que es un problema grave para entre el 5 y el 15 por ciento de los adultos.

Pero hay buenas noticias: la mayoría de las enfermedades bucales pueden prevenirse. Si se cuida los dientes, mantiene una dieta equilibrada y va al dentista periódicamente, podrá tener dientes saludables y una sonrisa brillante para toda la vida.

Conozca los datos

La Asociación Dental Estadounidense (American Dental Association) recomienda cepillarse los dientes dos veces por día con pasta de dientes con flúor y cepillos con cerdas suaves. Cepillarse los dientes es la mejor manera de eliminar el sarro que causa las caries. Elija un cepillo de dientes que le resulte cómodo y que le permita llegar a todos



Fotografías y trabajo artístico cortesía de iStockphoto y Getty Images

los dientes fácilmente. Cepille la parte exterior, interior y la superficie de masticación de los dientes, y también la lengua.

Aprenda a cuidar su cepillo de dientes también. Compre uno nuevo cada tres o cuatro meses, o antes, si las cerdas comienzan a doblarse. Lave su cepillo con agua del grifo cuando termine de cepillarse los dientes y guárdelo en posición vertical en un recipiente para que se seque al aire.

Mantenga al ratón Pérez contento

Los buenos hábitos de salud dental deben incorporarse desde pequeños.

“Lleve a su hijo de doce meses al dentista o pídale a su pediatra o enfermera que revise los dientes de su hijo y que le dé consejos acerca de cómo cuidarlos,” expresa Pollick.

La limpieza de los dientes debe comenzar en cuanto aparece el primer diente. Los padres deben limpiar los dientes nuevos todos los días con un paño húmedo y limpio. A medida que aparecen los dientes nuevos, incorpore un cepillo de dientes suave y pequeño. A los niños les resulta difícil cepillarse los dientes correctamente; por lo tanto, hasta que tengan 4 ó 5 años de edad,

cepíleselos usted mismo, dos veces por día, hasta que puedan sostener el cepillo solos. Incluso después, monitoree el cepillado para asegurarse de que lo estén haciendo correctamente.

Comience utilizando una pasta de dientes con flúor cuando su hijo cumpla los 2 años de edad. El flúor detiene la formación de las caries y mantiene la resistencia y solidez del esmalte. Para niños menores de 6 años, no utilice más que una cantidad de pasta de dientes con flúor del tamaño de un guisante (chícharo), ya que si bien el flúor es importante para combatir las caries, los niños pequeños que se tragan mucha pasta pueden desarrollar manchas blancas en los dientes definitivos.

No importa cuál sea su edad,

>> Para obtener más consejos, visite www.ada.org

limpiarse los dientes con hilo dental debe ser un hábito periódico.

“Actualmente, muchas personas mantienen bien sus dientes hasta los 80 y 90 años, y necesitan mantenerlos saludables,” afirma Pollick.

Limpiarse los dientes con hilo dental ayuda a eliminar el sarro y las partículas de comida de entre los dientes y por debajo de la línea de las encías. Si le cuesta manejar el hilo dental, la



American Dental Association

recomienda que le pida a su dentista que le enseñe cómo utilizar otro tipo de productos para la limpieza de los dientes, como mondadientes, palillos o cepillos de dientes especiales.

Solamente tiene que limpiarse los dientes con hilo dental una vez al día, pero sea constante, dice Pollick, quien recomienda hacerlo después del cepillado.



American Public
Health Association

No se olvide del sarro

El sarro es una película clara que se forma en los dientes durante las 24 horas del día. Esta sustancia pegajosa cumple un papel muy importante en la formación de la caries ya que los gérmenes del sarro absorben azúcar y, de este modo, la convierten en ácidos que pueden dañar el esmalte resistente que cubre los dientes. Esta es la forma en que las caries comienzan a formarse; por lo tanto, ¡póngale freno a ese impulso goloso!

El sarro puede irritar las encías, lo cual deriva en enrojecimiento, sensibilidad y sangrado de las mismas. A medida que las encías se separan del diente, se forman áreas en las cuales se acumulan bacterias. Si no se trata, esto puede generar la destrucción del hueso y de los tejidos que rodean el diente, lo cual deriva en la pérdida del mismo.

Una forma de prevenir las caries y la enfermedad de las encías es comer bien y elegir alimentos que no contengan demasiado azúcar.

