

**PREVENCIÓN**  
**¿Mi higiene bucal es adecuada? La respuesta en estas preguntas** 10

**CONSEJOS**  
**Tu cepillo dental ideal: 10 cosas que debes saber** 16

**ENTREVISTA**  
**"La salud de la boca repercute en la salud general"**  
José Nart 26



**¿SABÍAS QUE...?**  
**¿Los dientes definitivos son más amarillos que los de leche?** 36

**AL DÍA**  
**Toxina botulínica: ¿alternativa para tratar el bruxismo?** 46

**Sepa.**

Revista divulgativa de la Fundación SEPA de Periodoncia e Implantes Dentales

Época II, n.º 24  
1º semestre 2023. Año XIII  
Directora:  
Ana Echeverría

**CUIDA TUS**  
**enciás** 24

**Conoce tus derechos como paciente**





Nueva web  
**cuidatusencias.es**

**Cuéntaselo  
a tu gente**

Una nueva  
dimensión en  
la divulgación  
sobre salud bucal  
y general

**Sepa.**

Únete  
a SEPA

913 142 715  
sepa@sepa.es  
[www.sepa.es](http://www.sepa.es)  
f t

COLABORADORES  
**PREMIUM**



**LISTERINE**



**straumann**group

COLABORADORES  
**PLATINO**

**Bexident**  
by ISDIN



**Oral-B**



**EMS**



**Nobel Biocare**

**sweden & martha**



COLABORADORES  
**ORO**



**KIN**

*Parogencyl*



**Osteógenos**

**Sanhigia**  
THINK SURGICAL

COLABORADORES  
**BRONCE**

**CURAPROX**

**akura**

**align**



**HuFriedyGroup**



# Avance:

A FONDO

## Derechos (y algunos deberes) del paciente odontológico 4

El paciente es un sujeto poseedor de derechos; sin embargo, no siempre se tiene claro de qué manera se materializan estos derechos y qué implicaciones tienen en la relación con el profesional sanitario. Te explicamos, de forma práctica, cuáles son tus derechos en la consulta dental y en qué momentos puedes ejercerlos.



PRESENTACIÓN

Ana Echeverría  
Directora científica  
de la revista *Cuida tus Encías*

## Para el paciente, con el paciente

Para los más puristas, que Bob Dylan ganara el Premio Nobel de Literatura fue una barbaridad. Sin embargo, a mí me pareció bien porque, en general, simpatizo con aquellas acciones que rompen con lo establecido. En una de mis canciones favoritas, el cantautor dice: "como el presente será luego pasado, el orden se desvanece y el que ahora es primero más tarde será el último, porque los tiempos están cambiando". Esta canción, "The times they are A-changing", es muy inspiradora y cuando la escuchas te das cuenta de que sirve para muchos propósitos, también el de esta revista.

Como individuos, tenemos derecho a unirnos a los tiempos o mantenernos anclados en nuestras posiciones. Sin embargo, aquellas personas, instituciones o sociedades que se deben al conjunto de la ciudadanía están obligadas a entender las necesidades de cada momento y adaptarse a éstas.

De esta filosofía nace el tema de este número, el primero que dirijo y que continuará con la aspiración de ponerte a ti, paciente, en el centro. Esta es la razón por la que este número abordará aquello que te es más íntimo, como es el respeto a tus derechos en el ámbito de la salud.

El objetivo a partir de ahora será, por lo tanto, alinearnos todo lo posible contigo; y, para ello, nos esforzaremos por hacernos las preguntas tal y como tú te las haces y por responderlas como si estuviéramos juntos en la consulta.

Históricamente, SEPA y las personas que la conforman han sabido adaptarse a los tiempos mejor que el conjunto de la profesión. Nuestra nueva Junta Directiva, con una media de edad de 38 años y con una mayoría de mujeres, es una prueba de ello. También es significativo nuestro posicionamiento en redes sociales, que nos sitúa como la sociedad científica número uno de España y la quinta a nivel europeo. Somos una sociedad pionera, que, volviendo a Dylan, se seguirá esforzando por no quedarse atrás y permanecer a tu lado.



PREVENCIÓN

¿Mi higiene bucal es adecuada? La respuesta en estas preguntas 10



CONSEJOS

Tu cepillo dental ideal: 10 cosas que debes saber 16



INFORME

¿Me puedo poner ortodoncia si tengo periodontitis? 20



ENTREVISTA

José Nart "Lo que ocurre en la boca repercute en nuestra salud general" 26



¿SABÍAS QUE...?

¿Los dientes definitivos son más amarillos que los de leche? 36



AL DÍA

Toxina botulínica como alternativa para el tratamiento del bruxismo: ¿qué sabemos? 46



AL DÍA

Pastas dentales con aloe vera: mucho por demostrar 48



DIVULGACIÓN

Relación entre periodontitis y enfermedades neurológicas: evidencias y recomendaciones 50

**Cuida tus Encías**  
Publicación divulgativa de la Fundación SEPA de Periodoncia e Implantes Dentales.

**Edita:** Fundación SEPA de Periodoncia e Implantes Dentales.

**Patronato Fundación SEPA:**  
Patronos Comité ejecutivo:  
Presidente: José Nart.  
Vicepresidente: Paula Matesanz.  
Secretario general: Francisco Vijande  
Vocales: Olalla Argibay, Ana Molina, Alberto Monje, Beatriz de Tapia.

**Patronos:** Antonio Bujaldón, Elena Figuero, David Herrera, Andrés Pascual, Ignacio Sanz-Sánchez, Cristina Vallés.  
**Patronos de honor expresidentes de SEPA:** Juan Blanco, Jordi Cambra, Julio Galván, Adrián Guerrero, Francisco Martos, Blas Noguero, Alberto Sicilia, José María Tejerina, Nuria Vallcorba.  
**Patronos de honor Premios Platino SEPA:** Tord Berglundh, José Javier Echeverría, Niklaus Lang, Jan Lindhe, Mariano Sanz, Maurizio Tonetti, Ion Zabalegui.

**Comité Editorial Cuida tus Encías:**  
Directora científica: Ana Echeverría.  
Coordinadoras de Sección: Desirée Abellán, Nagore Ambrosio, Gloria Calsina, Assumpta Carrasquer, Mónica Muñoz, Rosa Puigmal, Cristina Serrano.

**Dirección del Proyecto y Equipo de Comunicación:**  
Dirección: Javier García.  
Dirección adjunta: Jaume Pros.  
Redactor jefe: Paco Romero.  
Coordinación web: Ángel Ramírez.  
Diseño Editorial: Juan Aís.  
Coordinación Relaciones Institucionales: Eugenia Huerta.  
Diseño y maquetación: el estudio.com  
Diseño: Eila Blasi.

Época II, n.º 23  
1.º semestre 2023. Año XII  
Directora: Ana Echeverría

**Para más información:**  
Tel.: 911 610 143  
www.cuidatusencias.es  
Instagram: cuidatusenciasoficial  
www.sepa.es  
sepa@sepa.es

Depósito legal:  
M-21249-2011



SECCIÓN COORDINADA POR:

**Ana Echeverría**  
Licenciada en Odontología  
(Universidad de Barcelona).  
Máster en Periodoncia e  
Implantes (Universidad  
Complutense de Madrid).

**El paciente es un sujeto poseedor de derechos; sin embargo, no siempre se tiene claro de qué manera se materializan estos derechos y qué implicaciones tienen en la relación con el profesional sanitario. Te explicamos, cuáles son tus derechos en la consulta dental y en qué momentos puedes ejercerlos**

# Derechos del paciente en la consulta dental

## 1. Dignidad

Los derechos, una vez presentados, son universales; por lo tanto, no puedes ser discriminado por razón de raza, sexo, tipo social o ideología. Además, el equipo médico debe tratarte con respeto y confidencialidad.

Se te debe avisar, siempre que sea posible, de cancelaciones y, en la medida de lo posible, se debe respetar el horario previsto de la consulta; la puntualidad en la atención debe ser una premisa esencial en la atención odontológica, salvo imprevistos y demoras justificadas por complicaciones derivadas de la práctica odontológica.

**El paciente tiene derecho a meditar acerca de su tratamiento; por eso, el consentimiento informado no puede entregarse en el mismo momento en el que se va a realizar la intervención**

A pesar de que la Odontología suele ser de carácter privado, el dentista y su equipo tienen la obligación de atender situaciones de emergencia y urgencia vital de forma incondicional.





## 2. Intimidad y confidencialidad

Como paciente tienes derecho a la intimidad; por lo tanto, siempre que quieras, puedes solicitar que en el gabinete dental solo haya las personas imprescindibles para llevar a cabo con éxito el procedimiento odontológico indicado.

Además, el dentista y su equipo deben respetar tu intimidad también fuera del ámbito de la consulta y, por supuesto, ningún dato tuyo debe traspasar las fronteras de la consulta (excepto en caso de obligación judicial).

Atendiendo a este derecho a la intimidad, la historia clínica y demás actividades que se llevan a cabo en la consulta dental deben respetar unas medidas de seguridad mínimas, garantizadas por empresas de protección de datos que las clínicas odontológicas están obligadas a contratar.

Es importante que la información que compartas sea veraz, no ponga en riesgo al docente y su equipo, y permita ejercer nuestro trabajo con seguridad. →

**Tienes derecho de acceso a la documentación de la historia clínica y a obtener copia de los datos que figuran en ella**

## 3. Libertad de elección y contratación

→ Puedes elegir libremente la consulta en la que quieres ser atendido y por quién quieres ser atendido. Sin embargo, la clínica tiene derecho a organizar su actividad libremente y de la manera más profesional posible; así, por ejemplo, si el dentista que tú quieres

que se responsabilice de tu tratamiento no está autorizado para ejercerlo en esa consulta, debes ser informado de ello y se te debe ofrecer una alternativa, con otro profesional en el mismo centro o en otra consulta.

También tienes derecho a tener un dentista asignado como interlocutor en clínicas con varios dentistas. No tienes que resignarte a ser atendido por una persona de recepción o por un comercial en cuestiones que tengan que ver con el tratamiento.

## 4. Asesoramiento clínico

Los dentistas debemos realizar un examen exhaustivo y completo y ofrecer un diagnóstico de forma comprensible y detallada. Además, ofreceremos distintas opciones de tratamiento, siempre que las haya (incluso cuando éstas no puedan ser ejercidas por nosotros al carecer de la preparación adecuada).

Por otra parte, debes recibir información sobre el plan de mantenimiento, que será necesario para asegurar, en la medida de lo posible, la estabilidad y éxito a largo plazo del tratamiento.

En pacientes con capacidades de entendimiento disminuidas o anuladas, es obligado efectuar las tareas de

información y asesoramiento al representante legal de esta persona.

Los profesionales del equipo odontológico no están obligados a llevar a cabo cualquier tratamiento que el paciente solicite, sobre todo si éste va en contra de su conciencia y/o de las recomendaciones clínicas.

**Consulta dental y paciente deben hacer lo posible por respetar el tiempo de unos y otros con el fin de facilitar la organización del centro y la atención adecuada durante la visita**

## 5. Consentimiento

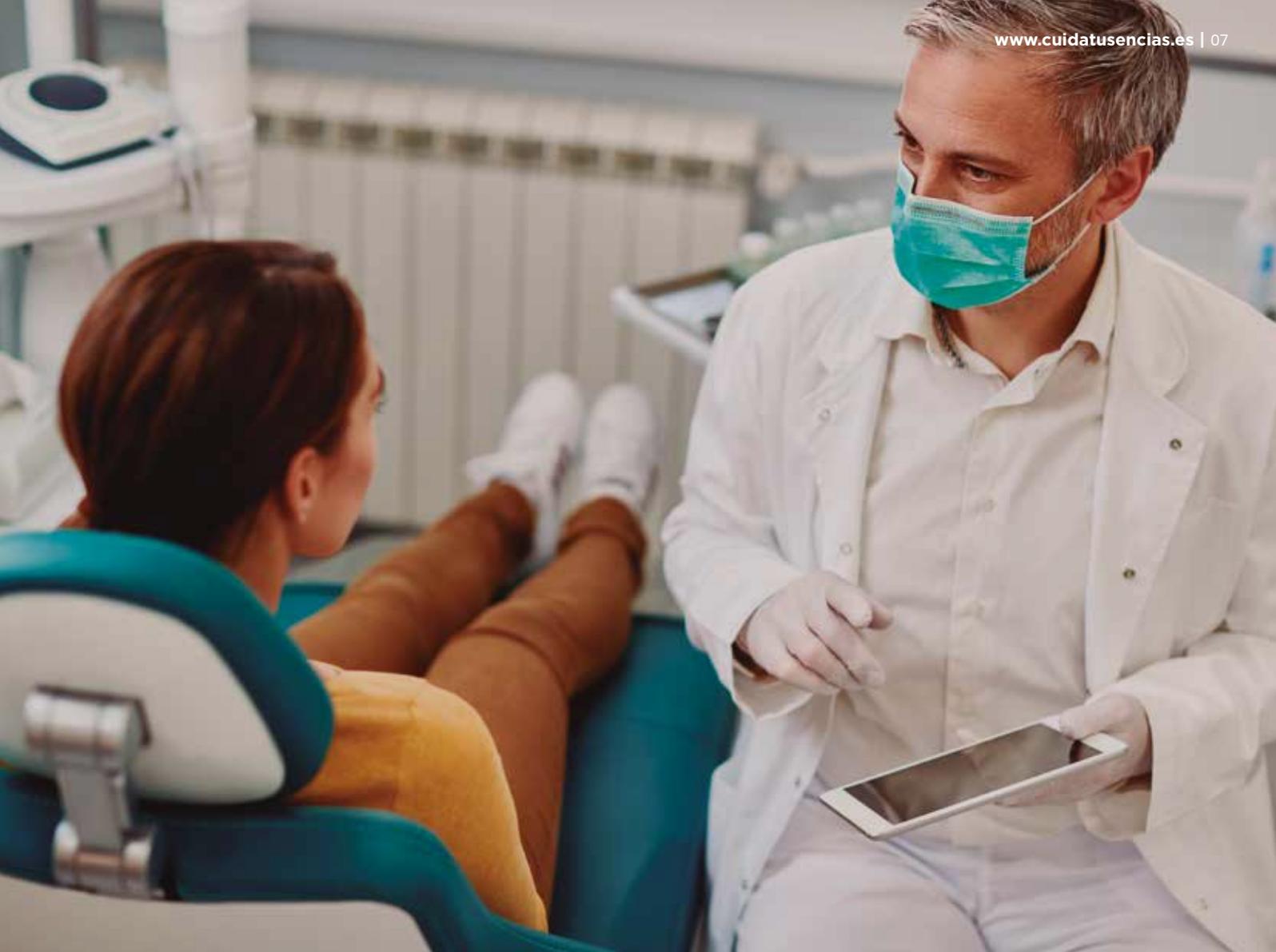
Una vez recibida una información suficiente, veraz y razonable acerca del diagnóstico y alternativas de tratamiento, tienes derecho a tomarte un tiempo para decidir cómo quieres proceder.

Puedes negarte a recibir un tratamiento; esta renuncia deberá constar por escrito.

El consentimiento informado será, en general, verbal; en caso de intervenciones quirúrgicas o actos invasivos, deberás recibir además un

documento escrito de consentimiento. Éste deberá entregarse con el tiempo suficiente para que puedas leerlo, evaluarlo y aceptarlo o no. Esta es la razón por la cual el consentimiento informado no se puede entregar en el mismo momento en el que se va a realizar la intervención.

El dentista tiene derecho a pedirte la firma de este consentimiento antes de llevar a cabo su actividad.



## 6. Continuidad y calidad asistencial

El dentista y su equipo deben dar continuidad a los tratamientos que inician, siempre que no se produzcan circunstancias excepcionales que impidan hacerlo.

Estas acciones deben ser acordes a los protocolos y guías de práctica clínica más recientes.

Esto quiere decir que el dentista y su equipo deben estar al día de los avances y novedades que van surgiendo en el tratamiento de la cavidad oral.

Tu dentista no debería realizar tratamientos para los que no está preparado, y debe cuidar las instalaciones, los protocolos y los tratamientos para que sean seguros. →

**Debes proporcionar a tu dentista información precisa y completa sobre tu historial médico y dental**

## 7. Información asistencial

→ Tienes derecho de acceso a la documentación de la historia clínica y a obtener copia de los datos que figuran en ella. Los centros sanitarios regularán el procedimiento que garantice la observancia de estos derechos.

Como paciente, tienes derecho a que se te entreguen informes acreditativos de tu estado de salud; por su parte, la clínica tiene derecho a cobrar por ellos, excepto en determinados supuestos legales.

Tienes derecho a recibir una factura por las prestaciones facilitadas, con detalle pormenorizado o global (de acuerdo con tus preferencias). ■



### Algunos deberes

ES FUNDAMENTAL CONOCER y respetar los principales derechos de los pacientes en la consulta dental. Sin embargo, también es importante señalar algunas obligaciones que el paciente debe cumplir si quiere que el tratamiento discurra de la mejor manera posible. Como paciente en una consulta dental, tienes varios deberes importantes que debes cumplir para asegurarte de recibir el mejor tratamiento posible y mantener una buena salud bucal. Aquí hay algunos de los deberes más importantes que debes recordar:

- **Proporcionar información precisa y completa:** debes ofrecer a tu dentista información precisa y completa sobre tu historial

médico y dental, incluyendo cualquier medicamento que estés tomando o cualquier condición médica que puedas tener. Esto ayudará a personalizar tu tratamiento y a evitar cualquier problema de salud bucal relacionado con tu historial médico.

- **Seguir las instrucciones del dentista:** después de recibir un diagnóstico y un plan de tratamiento, es importante que sigas las instrucciones de tu dentista para el cuidado dental en casa y para cualquier tratamiento que necesites.

Esto puede incluir cepillarse los dientes, enjuagarse con colutorios, usar aparatos

protésicos según lo prescrito y programar citas de seguimiento según sea necesario.

- **Llegar a tiempo a las citas:** es importante que seas puntual en tus citas programadas y que canceles o reprogrames con suficiente antelación si no puedes asistir. Esto ayudará al dentista a planificar su agenda y asegurarse de que tenga suficiente tiempo para atender todas las necesidades de sus pacientes.
- **Pagar tus facturas a tiempo:** debes asegurarte de abonar puntualmente tus facturas por los servicios dentales recibidos. Si tienes preguntas sobre el coste de los servicios, habla con el personal de la clínica dental para que te expliquen el detalle.
- **Comunicar cualquier problema o inquietud:** si tienes algún problema o inquietud con tu tratamiento dental, es importante que lo comuniques a tu dentista de inmediato. De esta manera, podrá abordar cualquier problema antes de que empeore o cause más dolor o daño dental.

Siguiendo estos deberes como paciente, podrás ayudar a asegurarte de que recibas el mejor tratamiento dental posible y mantengas una buena salud bucal a largo plazo.

# afta, pupa, llaga, rozadura, úlcera

Las llames como las llames  
te olvidarás de que las tienes

**Alivio Rápido y Duradero  
desde la 1ª aplicación**

## Bexident® AFTAS

### CON ÁCIDO HIALURÓNICO

Su tecnología Advanced Hyalurofilm Tech® aporta 5 acciones. Crea un film que alivia el dolor y protege frente a agentes externos, Hidrata los tejidos dañados, acelerando el proceso natural de cicatrización. Aporta un alivio rápido y duradero del dolor desde la primera aplicación.



CPSP 17046 CAT

Cumple con la normativa de productos sanitarios. No usar si se es alérgico a alguno de sus ingredientes como limonene (Gel, Colutorio, Spray) y citral (Gel, Spray).

**ISDIN**



SECCIÓN COORDINADA POR:

**Nagore Ambrosio**  
Máster en Periodoncia  
por la Universidad  
Complutense de Madrid.

**Prácticamente todos creemos conocer bien qué debe hacerse para llevar a cabo una correcta higiene bucal, pero ¿cumplimos con las recomendaciones? ¿lo hacemos bien? ¿con el tiempo necesario y de la forma más óptima? Te ayudamos a resolver dudas**

# ¿Mi higiene bucal es adecuada? La respuesta en estas preguntas

La higiene bucal es vital para tus dientes y encías. El cuidado bucal de rutina es importante como parte de un estilo de vida saludable. Una buena y regular higiene bucal permite controlar la acumulación del biofilm o placa dental (bacteriana), previniendo así enfermedades como la caries, la gingivitis y la periodontitis, entre otras.

## ¿Por qué es importante?

El bienestar oral es un indicador clave de la salud general, por ello una mala salud bucal puede afectar a tu salud en general. La OMS (Organización Mundial de la Salud) define el bienestar oral como “la condición de estar libre de enfermedades crónicas de la boca, que actúa como un punto clave de la capacidad de una persona para sonreír, morder, masticar, hablar, etc”. La higiene oral diaria promueve



una buena salud oral y general, y es una parte esencial del cuidado personal.

Entrar en una rutina de cuidado bucal saludable a veces puede ser un desafío, pero dar pequeños pasos hacia la adquisición de hábitos dentales básicos puede salvarte de problemas de salud en el futuro.



Para ayudar a mantener tu salud oral entre las visitas a la consulta dental, es importante un cuidado de la salud bucodental diaria en casa.

La higiene bucal óptima puede variar mucho de una persona a otra; por ello, es importante seguir las recomendaciones dadas por tu profesional de salud bucal de confianza (dentista, periodoncista y/o higienista dental) para mantener tu salud oral adecuadamente.

Pero ¿cómo sabemos si estamos haciendo una correcta higiene bucal en casa? Te ayudamos con 'la prueba del algodón' en tu higiene bucal: hazte estas preguntas y, a partir de la respuesta que obtengas, comprobarás si cumples con los criterios básicos de una correcta higiene bucodental.

## ¿He estado el tiempo suficiente?

Se recomienda cepillarse los dientes dos veces al día, durante al menos dos minutos. El cepillado nocturno es el que nunca debemos de obviar.

## ¿He limpiado todo?

Asegúrate de no saltar ningún diente ni ninguna superficie de los dientes. Hay que cepillar las superficies externas, las superficies internas, las superficies de masticación de los dientes y las superficies de contacto entre los dientes. Además, no hay que olvidarse de la lengua ni de la higiene interdental.

## ¿He utilizado los dispositivos y recursos adecuados?

### **Cepillo dental (manual y/o eléctrico).**

Ayudan a combatir el biofilm o placa dental en la mayoría de las superficies de los dientes. El tamaño y la forma de tu cepillo debe adaptarse a tu boca, permitiéndote llegar a todas las áreas fácilmente. Debe adecuarse a tus gustos, preferencias y habilidades, siempre acompañado de la recomendación de tu profesional de salud bucal. Además, se recomienda cambiar el cepillo cada 3-4 meses para que el cepillado sea eficaz. En este sentido, te recomendamos que cuando acudas a la consulta dental a realizarte tu higiene oral, lleves tu cepillo de referencia para que tu higienista o dentista te ayuden a usarlo adecuadamente.

### **Dispositivos interdenciales.**

Ayudan a combatir la placa bacteriana en las superficies de contacto entre los dientes (espacios interdenciales). Esto se lleva a cabo mediante cepillos interdenciales (también llamados cepillos interproximales) y/o hilo dental, si los espacios interdenciales son demasiado pequeños para los cepillos. Muchas personas evitan usar hilo dental porque les resulta incómodo o requiere mucho tiempo, sin embargo, no es algo que debas omitir. Existen otros dispositivos interdenciales, tales como los irrigadores bucales, palillos dentales, etc. que están indicados en situaciones específicas. →

**Controlar la acumulación de placa dental previene enfermedades como la caries, la gingivitis y la periodontitis**

→ **Pasta dental.**

Se recomienda el uso de una pasta de dientes que contenga flúor.

Si todavía no tienes claro cuál es la técnica, los pasos o herramientas a seguir y utilizar para una higiene bucal adecuada, pide cita en tu clínica odontológica de confianza para conocer las indicaciones individualizadas para el cuidado de tu boca.

## ¿He sido eficaz en mi higiene bucal?

Es mucho más importante la calidad del cepillado que hacemos que la cantidad de veces que nos cepillamos al día. Es por eso por lo que debemos saber identificar si hemos realizado una eliminación eficaz de la placa dental o biofilm bacteriano. Sin embargo, es difícil detectarlo a simple vista y, por eso, existen los llamados “reveladores de placa”, para poder identificar esta placa dental en casa.

En el mercado existen diferentes presentaciones, como los comprimidos masticables, líquido para aplicar en gotas, gel o colutorio, con un funcionamiento similar. Tienen como objetivo teñir los depósitos bacterianos en las superficies de los dientes, lengua o las encías, y son herramientas muy eficaces en la educación y motivación, ayudando a realizar un adecuado control de la placa. Estos reveladores de placa se pueden utilizar tanto antes como después del cepillado, en función de la finalidad buscada:

**Antes del cepillado: actuaría como “guía” para saber dónde tienes que cepillarte**

**Después del cepillado: ayudaría a valorar el grado de eficacia en el cepillado realizado, mostrando así posibles zonas de un cepillado deficiente**

## ¿Cómo debería de notar mis dientes después de la higiene bucal?

Si pasas la lengua por las superficies de los dientes, deben de sentirse suaves

## ¿Cómo sé si mis dientes están sanos?

Si nota alguno de los siguientes síntomas debe de acudir a su profesional de confianza:

- a) **Encías rojas, hinchadas, sensibles**
- b) **Dolor en la boca: uno de los signos más evidentes de que algo no va del todo bien con tu salud bucal. Esto podría ser una sensación aguda e intensa o un dolor fuerte**
- c) **Sangrado al cepillarse, al usar la seda o incluso espontáneo**
- d) **Mal aliento persistente**



**El cuidado bucal de rutina es importante como parte de un estilo de vida saludable**

## ¿Puede el profesional de salud bucal saber si hemos realizado una higiene bucal eficaz?

Sí. Si no has estado realizando una adecuada higiene bucal, los profesionales de la salud bucal podrán detectar la placa y la inflamación entre los dientes, incluso si te has cepillado y usado el hilo dental justo antes de acudir a tu cita. ■

# Sin higiene oral, no hay salud bucal ni general

SOLO 4 EJEMPLOS de cómo una buena salud bucodental tiene importantes consecuencias para la salud oral y general:

- Las personas que no se cepillan los dientes adecuadamente tienen más riesgo de desarrollar enfermedad periodontal y caries.
- Los niños y adultos con caries pierden más días de clase y solicitan más bajas laborales que los pacientes con buena salud oral debido al dolor que sienten.
- Los adultos con enfermedad periodontal avanzada tienen más dificultades para controlar otras enfermedades sistémicas, como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares.
- Las mujeres embarazadas con encías inflamadas tienen más riesgo de tener partos prematuros o hijos con bajo peso al nacer.



## 6 consejos esenciales

- 1** Cepillarse los dientes dos veces al día, durante al menos dos minutos
- 2** No hay que olvidarse de la lengua ni de la higiene interdental
- 3** El tamaño y la forma de tu cepillo debe adaptarse a tu boca
- 4** Se recomienda el uso de una pasta de dientes que contenga flúor
- 5** Es mucho más importante la calidad del cepillado que hacemos que la cantidad de veces que nos cepillamos al día
- 6** Tu dentista de confianza te ofrecerá los consejos necesarios para llevar una higiene bucal adaptada a ti y tus necesidades

## Tips para hacértelo más fácil

- Tus encías, siempre rosas: el color rosáceo de las encías refleja generalmente un buen estado de salud de las mismas.
- Evita cepillarte los dientes cuando estés muy cansado ya que te costará más aguantar el tiempo recomendado.
- Las primeras veces después de que te enseñen a cepillarte los dientes hazlo mirándote en un espejo para estar seguro de que lo haces adecuadamente. A medida que mejores puedes hacerlo viendo la tele o moviéndote, si eso te ayuda a aguantar el tiempo suficiente.
- Sigue siempre un orden fijo para asegurar que recorres todas las superficies.
- Si eres un paciente periodontal, necesitarás varias medidas de cepillos interdetales para poder abarcar todos los espacios.

## Trucos para “aguantar 2 minutos”

EXISTEN TRUCOS para poder dedicarle al cepillado el tiempo que se merece, que debe ser de al menos 2 minutos:

- Cepíllate los dientes escuchando la radio o viendo la televisión.
- Coloca la porción justa de pasta de dientes, ya que así se evita generar demasiada espuma y reduce la necesidad de escupir durante el proceso de cepillado.
- Para los niños (y para los adultos también!), ha demostrado ser muy eficaz la colocación de pequeños relojes de arena que duran justamente 2 minutos.
- Algunos cepillos tienen elementos específicos para gestionar el tiempo como ruidos, señales luminosas o aplicaciones de móvil.

# CUIDANDO CADA DETALLE

**Sabemos que los pequeños gestos pueden provocar grandes cambios.**

Por eso, tenemos el firme compromiso de ayudarte a cuidar tus encías y dientes de forma completa. Incluyendo los pequeños espacios entre los dientes o a lo largo de la línea de la encía. Y lo hacemos a través de rituales holísticos de higiene oral que son eficaces y agradables.

De forma plena, completa, de principio a fin. **Cuidamos de ti.**

**SUNSTAR**  
**G·U·M®**

**CUIDANDO CADA DETALLE**

¡DESCUBRE NUESTRO ÚLTIMO SPOT!



SECCIÓN COORDINADA POR:

**Desirée Abellán**

Profesora asociada Máster  
en Periodoncia.  
Universidad Internacional  
de Cataluña.

**Realizar una correcta higiene bucodental es esencial para el mantenimiento de la salud bucal. Para ello, la elección de un cepillo de dientes adecuado es clave; sin embargo, no siempre nos resulta sencillo. Aquí tienes 10 consejos para escoger tu cepillo ideal**

# Tu cepillo dental ideal: 10 cosas que debes saber

Existen diferentes tipos de cepillos dentales, diseños, tamaños... y saber cuáles son las características principales que debe reunir te ayudará en la elección del que resulta más adecuado para ti.

## 1 ¿Manual o eléctrico?

Utilizados correctamente, tanto el cepillo manual como el cepillo eléctrico son efectivos eliminando placa bacteriana. La indicación de un tipo de cepillo manual o eléctrico depende de cada persona. Si no se es suficientemente capaz de reducir los niveles de placa bacteriana con un cepillo manual, es recomendable la utilización de un cepillo eléctrico.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que el cepillo manual o eléctrico se utilizan de forma diferente:

**Cepillo manual:** el movimiento para el arrastre de placa bacteriana es guiado por medio de la acción del propio paciente.

**Cepillo eléctrico:** el movimiento lo lleva a cabo la rotación automatizada del cabezal.

En ambos casos la colocación del cepillo de dientes respecto a la encía es fundamental. Ten en cuenta que las bacterias, antes de penetrar dentro del nivel de la encía, se acumulan en el margen de la encía con el diente y es, por tanto, ahí donde debemos insistir más. Aunque podemos mantener nuestra boca en óptimo estado de salud tanto con el uso de un cepillo manual

como eléctrico, existen situaciones en las que la efectividad de la higiene dental por parte del paciente puede verse limitada. Así, la falta de destreza del paciente (a veces por enfermedades tipo Parkinson o reumatismos) y/o la presencia de determinadas condiciones anatómicas y morfológicas de los dientes (como los dientes montados, los dientes periodontales o las retracciones gingivales) pueden indicar la necesidad del cepillo eléctrico por encima del convencional.

## 2 Cepillo eléctrico: ¿a pilas o recargable?

Entre los cepillos eléctricos, los cepillos recargables con sistema rotacional- oscilante han demostrado ser superiores frente a los de baterías intercambiables.

## 3 ¿De qué dureza?

El cepillo dental no debe ser demasiado duro, para no dañar las encías y la superficie de los dientes. Un cepillo duro podría causar desgaste de la superficie de los dientes, recesión de las encías y sensibilidad dental. Por otra parte, si el cepillo es muy blando le costará tener la fuerza suficiente para arrastrar la placa de manera eficaz. Esta es la razón por la que se recomiendan los cepillos medios para los pacientes sin problemas de recesiones gingivales y los cepillos eléctricos, con control de presión, para aquellos con encías retraídas. El mecanismo que tienen algunos eléctricos de avisar en caso de que se esté ejerciendo demasiada fuerza resulta muy útil para determinados pacientes.

## 4 ¿El tamaño del cabezal importa?

Sí, importa. El tamaño del cabezal debe adaptarse a las necesidades individuales de la persona. Por lo general, el uso de cabezales de mayor tamaño impedirá que tengamos un buen acceso a las zonas posteriores o más pequeñas de la boca. Es por ello por lo que es preferible utilizar cepillos de cabezal más pequeño, que nos facilitarán el acceso a estas áreas, permitiendo eliminar correctamente la placa bacteriana y ayudándonos a prevenir la formación de caries y mantener nuestras encías sanas. Hoy en día existen en el mercado cepillos con mango para adulto pero cabezal parecido al de niños: sirven muy bien para llegar a las últimas muelas.

## 5 Extremos de los filamentos: ¿redondeados o planos?

Las puntas de los filamentos de los cepillos dentales pueden ser planas o redondeadas. Si es posible, elige un cepillo con filamentos de extremo redondeados, ya que permiten eliminar la placa bacteriana siendo más cuidadosos con tus encías.



**El cepillo dental no debe ser demasiado duro, para no dañar las encías y la superficie de los dientes**

## 6 El tamaño del mango también es importante

- Antiguamente, los cepillos dentales presentaban un tipo de mangos rectos o planos. En la actualidad, existen una gran variedad de mangos con diseños ergonómicos: redondos y curvos. Existen estudios que demuestran que los cepillos con mangos más largos y contorneados mejoran la efectividad del cepillado. El tamaño ideal del mango es aquel que se ajusta mejor a la mano de la persona que lo va a utilizar, para que se pueda manipular con facilidad y eficacia.

## 7 ¿Cuándo debo cambiar mi cepillo?

Se recomienda que el cepillo dental se cambie antes de que se empiecen a observar signos de desgaste. Un cepillo desgastado, con filamentos abiertos, no elimina de manera tan eficaz la placa bacteriana como uno nuevo. Por ello, se recomienda cambiar el cepillo dental cada 3-4 meses.

## 8 ¿Cómo conservar mi cepillo dental?

Una vez utilizado, es recomendable limpiar el cepillo dental con agua y dejarlo secar; así evitaremos la humedad y el desarrollo de bacterias y hongos en el mismo.



## 9 Con qué fuerza me debo cepillar

Evita cepillarte con demasiada fuerza, ya que este factor puede ser perjudicial para tus dientes y encías, pudiendo provocar un desgaste de tus dientes y retracción de las encías, lo cual ocasionaría exposición de las raíces e hipersensibilidad dental. Cepillar más fuerte no significa tener una higiene mejor. Si eres de las personas que se cepilla como si no hubiera un mañana, entonces quizás te conviene usar un cepillo eléctrico para proteger a tus encías.

## 10 Una vez seleccionado mi cepillo, ¿con qué frecuencia debo cepillarme?

Una vez seleccionado tu cepillo, lo recomendable es cepillar tus dientes dos o tres veces al día, durante dos minutos con una pasta dentífrica que contenga flúor. ■



**Tanto el cepillo manual como el eléctrico son efectivos eliminando placa bacteriana. Sin embargo, el cepillo eléctrico simplifica el proceso y es por tanto útil en los pacientes menos habilidosos o con necesidades específicas.**



SECCIÓN COORDINADA POR:

**Gloria Calsina**

Certificado en Periodoncia.  
Universidad del Sur de  
California, USA.

**Si tienes una periodontitis activa, sin tratar, no está indicada la ortodoncia. Mover los dientes cuando subsiste una infección de las encías podría ser contraproducente.**

# ¿Me puedo poner ortodoncia si tengo periodontitis?

La periodontitis es una infección crónica de las encías de causa bacteriana que afecta a los tejidos que soportan los dientes, pudiendo provocar pérdida ósea de soporte y, a la larga, pérdida dentaria, si no se trata correctamente.

## Consejos prácticos

Una vez tu periodontitis esté convenientemente tratada, el control de placa sea óptimo y tus encías estén sanas, puedes iniciar el tratamiento de ortodoncia sin que se agrave tu

situación periodontal, a pesar de tener pérdida ósea alrededor de tus dientes.

La ortodoncia siempre se debe realizar bajo un control periodontal estrecho y con visitas de higiene dental profesional periódicas. Si no te tratas la infección y empiezas la ortodoncia, podrías sufrir mayor pérdida de hueso, aumento de la movilidad dentaria e, incluso, pérdida dentaria, obteniendo malos resultados del tratamiento.

El tratamiento periodontal se realizará antes, durante y después del tratamiento de ortodoncia para conseguir unos óptimos y duraderos resultados.

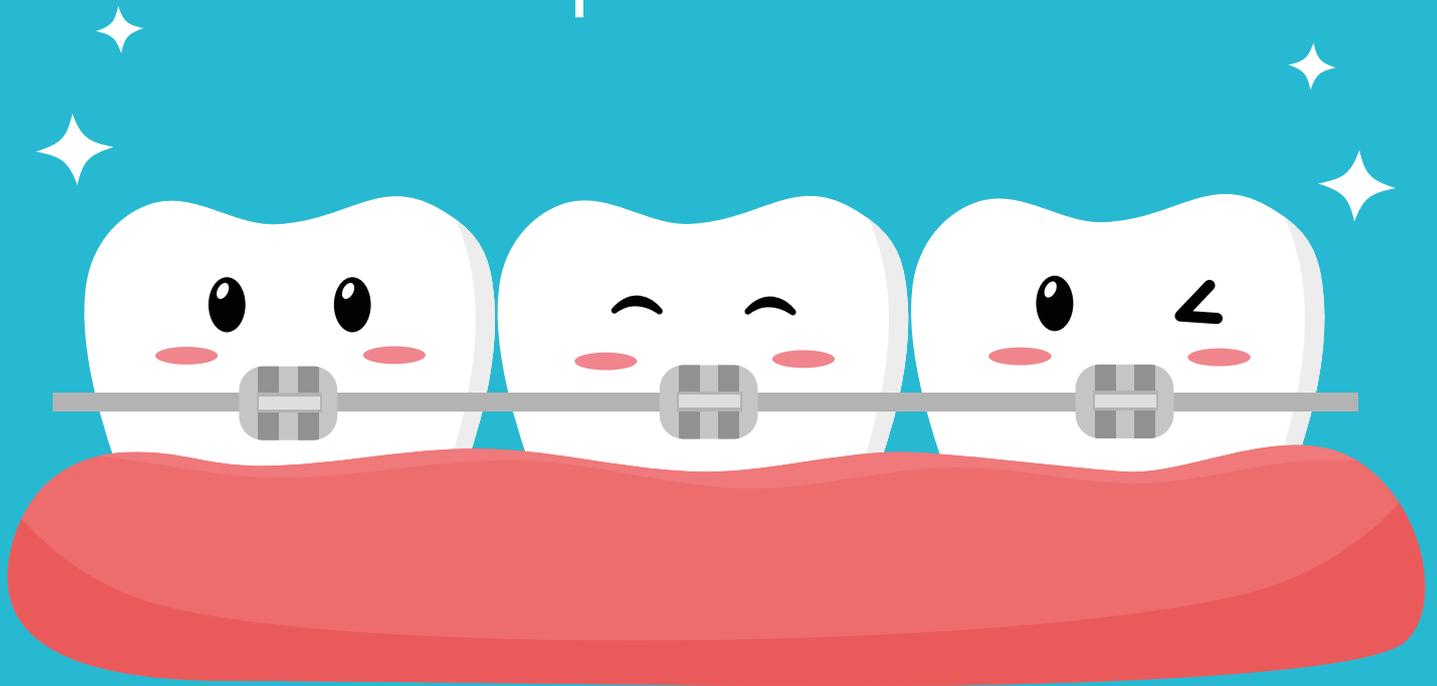
## Aparatos de ortodoncia

Existen fundamentalmente dos tipos de aparatología de ortodoncia que debes conocer:

1. Aparatología fija mediante brackets y alambre de ortodoncia (la clásica, y más conocida popularmente).
2. Ortodoncia removible mediante alineadores dentales que corrigen las malposiciones de los dientes a través de férulas transparentes hechas a medida para cada paciente. Son muy efectivos y estéticos, ya que apenas se perciben. →

**Una vez tu periodontitis esté convenientemente tratada, el control de placa sea óptimo y tus encías estén sanas, puedes iniciar el tratamiento de ortodoncia**

La ortodoncia siempre se debe realizar bajo un control periodontal estrecho y con visitas de higiene dental profesional periódicas



## ¿Puedo comer y beber con los alineadores puestos?

A LA HORA DE COMER, este tipo de ortodoncia suele ser un poco más incómoda que el aparato tradicional y, por eso, se aconseja retirar los alineadores antes de empezar a comer. Así se evita que se estropeen, o puedan llegar a deformarse o a romperse debido a la temperatura de los alimentos.

Para que este tipo de ortodoncia sea eficaz, debe llevarse al menos 22 horas al día. Retirar los alineadores de forma muy frecuente para comer o picar entre horas, retrasa la duración del tratamiento, por lo que eliminar la costumbre de picar entre horas es beneficioso para acelerar este tratamiento.

Con los alineadores se puede beber agua y otras bebidas que no sean dañinas, siempre que estén frías o se encuentren a temperatura ambiente; en cambio, no se puede ingerir ningún tipo de bebida caliente con los alineadores puestos, porque podrían deformarse las férulas con el calor. Asimismo,

como sucede con la comida, los alineadores pueden teñirse debido a las coloraciones de bebidas como el café, el té, el vino tinto... Por eso, para consumir este tipo de bebidas, se recomienda quitarlos.

La alimentación adecuada con los alineadores no se ciñe a una dieta concreta. Con este tipo de tratamiento el paciente puede ingerir lo que desee, ya que puede (y debe) quitarse los alineadores para ello. Eso sí, es fundamental cepillarse muy bien los dientes antes de colocarse de nuevo los alineadores.

## ¿Y si tengo pérdida ósea?

→ Actualmente, es muy frecuente que pacientes periodontales adultos con pérdida ósea avanzada alrededor de sus dientes quieran realizarse ortodoncia. Estos deben acudir a una visita con un periodoncista, para valorar el estado actual de sus encías previamente a iniciar el tratamiento de ortodoncia. No hay contraindicación para la ortodoncia si tienes pérdida ósea, incluso, en muchos casos, se recomienda realizarla para restaurar la salud, función y estética que se había perdido, pero sin olvidarnos de que no está exenta de riesgos.

### Ortodoncista y periodoncista han de seguir conjuntamente tu tratamiento hasta el final

La ortodoncia en estos casos requiere de una colaboración muy cercana entre los distintos especialistas (periodoncista, ortodontista, prostodontista,...) para evitar problemas en el tratamiento de rehabilitación. Es importantísimo insistir que tu colaboración como paciente, con una buena higiene oral y con las visitas de mantenimiento periodontal periódico, son esenciales para mantener tu encía sana y sin inflamación.

En la mayoría de los pacientes con enfermedad periodontal moderada o severa, también se observa migración dentaria patológica, maloclusión y pérdida de dientes. La migración dentaria suele manifestarse con la aparición de diastemas (separación de los dientes) y aumento de la sobremordida. En estos casos avanzados, se requiere necesariamente de tratamiento interdisciplinar para corregir la posición de los dientes, mejorar su pronóstico y rehabilitar

la boca, consiguiendo de esta manera salud oral, una buena oclusión y estética. Este tratamiento interdisciplinar se basa en 5 pilares básicos:

## 1. Tratamiento periodontal

Para conseguir la salud y estabilidad de las encías. Una vez tratada la periodontitis continuarás con una fase de mantenimiento periodontal regular cada 3-6 meses en la consulta periodontal. Ten en cuenta que para tratar tus encías puede ser necesario recurrir a la cirugía, tanto para acabar de eliminar la inflamación como para mejorar la calidad de la encía por medio de injertos.

## 2. Tratamiento conservador

Al igual que no se puede iniciar el tratamiento de ortodoncia con enfermedad periodontal activa, tampoco se puede presentando caries sin tratar. Es por esto que antes de empezar deberás tratarte todas las caries que tengas, así como llevar a cabo las endodoncias necesarias.

## 3. Tratamiento de ortodoncia

Para colocar en su lugar los dientes que se han desplazado y estabilizar la oclusión. Las fuerzas que se apliquen durante la ortodoncia deberán ser controladas y continuas, para conseguir el resultado estético y funcional deseado.

## 4. Tratamiento restaurador

En aquellos pacientes en los que además del tratamiento ortodónico fuera necesario reponer dientes ausentes, se suele aprovechar la fase intermedia o final de la ortodoncia para colocar los implantes. Si el caso se va a solucionar con puentes soportados por dientes, entonces lo normal es hacerlo una vez finalizada la ortodoncia

## 5. Tratamiento estético

Para acabar de rehabilitar tu dentición y darle a tu sonrisa el aspecto final deseado. Suele ser común en esta fase colocar carillas de cerámica o de resina, así como llevar a cabo blanqueamientos.

En definitiva, si eres un paciente con enfermedad periodontal al que los dientes se le han desplazado y estás pensando en colocarte ortodoncia, has de asegurarte previamente de que tus encías estén sanas y de que tienes una excelente higiene bucal. Recuerda que la ortodoncia se recomienda en pacientes periodontales avanzados para restaurar salud, función y estética, siempre bajo un control exhaustivo del equipo dental, la colaboración de las diferentes especialidades dentales y siguiendo un estricto mantenimiento periodontal. El tabaco, como sucede siempre en Odontología, es un factor de riesgo a tener en cuenta a la hora de planificar el caso; el paciente ideal es el no fumador. ■

**La ortodoncia se recomienda en pacientes periodontales avanzados para restaurar salud, función y estética**

# Medidas de higiene bucal durante la ortodoncia

DURANTE LA ORTODONCIA, es fundamental que tengas una excelente higiene dental, pues con la aparatología se retienen más alimentos y se acumula más placa. El protocolo de higiene dental debe realizarse con más detenimiento y es diferente si utilizas la aparatología fija o removible

## Cepillado dental

- Con cepillo especial diseñado para ortodoncia en forma de "V", de dureza media, que permite llegar a los dientes y se introduce dentro del arco. Tienen en el centro una hilera de cerdas más cortas que le permiten limpiar adecuadamente los brackets.
- El cepillado después de cada comida (unos 5 minutos), es la fase más importante de nuestra rutina de cuidado bucal. Se trata de un cepillado en dos fases, en la que primero, inclinándolo el cepillo, debes limpiar por encima, y luego debes cepillar por debajo de los brackets mediante movimientos circulares suaves y vibratorios, por toda la boca. Te recomendamos que no enfrentes el cepillo en contra de los brackets ya que se desgastará rápidamente. Debes tener especial cuidado con la parte del diente más próxima a la encía, ya que allí es donde la placa bacteriana se acumula más.
- Se recomienda utilizar un cepillo eléctrico preferiblemente de cabezal pequeño y suave para limpiar las zonas de más difícil acceso. Al tener estos cepillos temporizador y sensor de presión, facilitan el óptimo resultado. Estos cepillos son muy seguros con los brackets cuando se usan correctamente. El movimiento oscilante del cabezal del cepillo permite que las cerdas lleguen más fácilmente entre dientes y brackets, bandas y alambres.

## Cepillos interdentes

También debes profundizar en la limpieza con cepillos interdentes por aquellas zonas donde el cepillo dental no llega (al menos, una vez al día):

- Interdentes para pasar en medio de los espacios entre los dientes o entre implantes/ diente-implante.
- Interdentes para limpiar los espacios entre los brackets y los dientes.



## Superfloss

Aconsejamos utilizar un hilo dental especial llamado superfloss, que consta de tres partes: una rígida, otra con una especie de esponja y otra con hilo dental convencional, ya que con los brackets no podrías pasártelo de otra manera.

## Colutorios especiales

Puedes también utilizar colutorios especiales para ortodoncia.

## Irrigadores bucales

En el caso de que tengas ortodoncia lingual, te recomendamos el uso de irrigadores bucales: un aparato que saca agua a chorro a presión que ayuda a eliminar los restos de comida que se hayan quedado adheridos a los brackets.

## Alineadores dentales

SE RECOMIENDA que los alineadores se lleven en boca 22 horas al día, quitándotelos solo para comer y para cepillarte los dientes. En esos momentos es cuando debes de limpiar muy a fondo la boca antes de volver a colocarte las férulas de nuevo. Acuérdate de llevar siempre tu kit de limpieza bucodental contigo. El hilo de seda y los interdentales te los tienes que seguir pasando.



# El silencio no ayuda. Usted sí puede hacerlo.



El 50% de las personas que sufren sensibilidad no lo cuentan<sup>1</sup>



Muchos pacientes con hipersensibilidad dental podrían creer que es normal. Y en lugar de contarlo, se limitan a evitar los desencadenantes y sufrir en silencio. Es importante hacer preguntas, escuchar con atención y tratar de averiguar aquello que los pacientes no le cuentan.

## Sondee a cada paciente para averiguar si sufre hipersensibilidad dental

para identificar a quienes sufren en silencio.

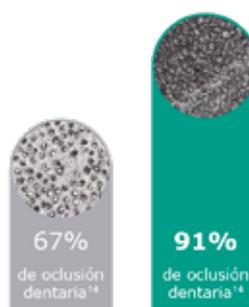


## Recomiende una solución de eficacia demostrada:

elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL



## Oclusión superior de los túbulos<sup>4</sup>



Tecnología con fluoruro de estaño/fluoruro sódico

Dentífrico elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL™

## Eficacia demostrada<sup>5,6</sup>

Alivio inmediato<sup>3\*</sup>

60.5% de reducción del dolor inmediatamente después de la aplicación



Alivio<sup>6</sup> duradero

80.5% de reducción del dolor después de 8 semanas de cepillado



**Ayude a sus pacientes a aliviar el dolor en un instante\* y a experimentar un alivio duradero**

<sup>1</sup> Estudio in vitro, imágenes confocales reales después de 5 tratamientos. <sup>§</sup> Reducción con respecto al inicio.  $p < 0,001$ . \* Para un alivio inmediato, aplíquelo directamente en el diente sensible con la yema del dedo y masajee suavemente durante 1 minuto.

Pasta de dientes y enjuague bucal elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL™ son dispositivos médicos para el alivio de la sensibilidad dental que cumplen con la normativa vigente en materia de productos sanitarios. Lea el etiquetado y las instrucciones de uso de estos productos sanitarios antes de utilizarlos.

### Bibliografía

1. Colgate-Palmolive. Market research through Zapera. Data on file. 2009. 2. Hines D et al. Poster #3406, July 2018 IADR. Colgate-Palmolive Company 2018.3. Nathoo S et al. J Clin Dent. 2009;20 (Spec Iss):123-130. 4. Docimo R et al. J Clin Dent. 2009; 20 (Spec Iss): 17-22.



SECCIÓN COORDINADA POR:

**Paco Romero**

Redactor jefe. Periodista especializado en salud.



# La salud de la boca repercute en la salud general"

**JOSÉ NART**

PRESIDENTE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PERIODONCIA Y OSTEOINTEGRACIÓN (SEPA)

**Lidera una de las sociedades científicas que se han convertido en un referente mundial en la investigación, formación, concienciación y divulgación de las repercusiones que tienen las enfermedades de las encías tanto en la salud bucal como en la salud general. El periodoncista catalán José Nart es el máximo responsable de SEPA.**

**¿Cómo calificaría la situación actual de la salud bucodental en la población que vive en España?**

Un porcentaje muy elevado, cercano al 50%, de la población española padece enfermedades de las encías y caries.

**“Prácticamente 1 de cada 2 personas que vive en España padece enfermedades de las encías y caries”**

La caries y la periodontitis ocupan, respectivamente, la quinta y la sexta plaza en el ranking de infecciones más frecuentes en la población mundial. La periodontitis, en alguna de sus

formas (estadios inicial, moderado o severo), afecta a aproximadamente el 40% de la población adulta española y lamentablemente la mitad de la población desconoce de qué se trata. Por lo tanto, la situación no es buena, aunque ha mejorado algo en los últimos años.

**¿Se advierte un mayor interés de los ciudadanos por el cuidado de la salud de su boca?**

Sí, y es una buena noticia. Entre todos, y con el impulso especial que se está dando desde SEPA, se van dando pasos importantes en esta dirección, y es que todos jugamos un papel relevante para promover la salud de las encías, la salud bucal y la salud general. El paciente valora la vida saludable, y la salud bucal impacta directamente en la general, así como en la calidad de vida y en la estética.

**No cabe duda de la importancia que adquiere una buena higiene bucodental, pero cree que ¿realmente sabemos limpiarnos los dientes?**

A pesar de lo que la mayor parte de la población cree, en general, no sabemos limpiarnos los dientes. Por eso, las instrucciones de higiene oral del profesional al paciente son

fundamentales para conseguir salud a corto y largo plazo; me atrevo a decir que es el paso del tratamiento bucodental más infravalorado y, a la vez, el más necesario.

**¿Y en España solemos ir más allá del propio cepillado dental?**

No. Cepillarse la zona que une la encía con el diente es necesario, pues allí se acumulan las bacterias causantes de la inflamación de las encías. Pero, además, hay que cepillarse entre los dientes con cinta dental y/o cepillos interdentes, sobre todo si padece periodontitis. Muchos pacientes únicamente se cepillan los dientes y no las encías, y así viven siempre con gingivitis y posiblemente con periodontitis, si demuestran susceptibilidad genética.

**¿Y por qué es tan importante extremar la higiene bucodental? ¿qué consecuencias puede tener para la salud bucal...y general?**

El biofilm o película de bacterias causante de la gingivitis, periodontitis, caries, mucositis y periimplantitis se acumula continuamente en la cavidad oral, y científicamente parece necesario eliminarlo cada 12 horas para prevenir estas infecciones. →

## La consulta dental, un centro de salud

UNA DE LAS PRINCIPALES MISIONES que se ha impuesto la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración en los últimos años es convertirse en impulsora y aglutinadora de esfuerzos e iniciativas encaminadas a dotar a la consulta dental de un nuevo rol, hasta ahora desaprovechado. En este contexto, destaca la iniciativa Promosalud, "con la que pretendemos que el profesional de la Odontología y el equipo de la clínica dental se involucren en la promoción de la salud general de sus pacientes", indica el Dr. José Nart, quien recuerda que "por las clínicas dentales pasan miles de pacientes a lo largo del año y, por eso, queremos convertir a la clínica dental en un verdadero centro de promoción de la salud (bucal y general), así como de ayuda para la detección de enfermedades que pueden pasar desapercibidas inicialmente (como la hipertensión arterial o la diabetes)".

Para cumplir esta misión se requiere una decidida colaboración de las clínicas dentales de España. A juicio del presidente de SEPA, "no se necesita gran cosa para lograrlo. Es una cuestión de voluntad y de creerse que debemos participar más activamente en la salud general de los pacientes, por su beneficio y porque impacta en la salud bucal también". Los colegios profesionales se están sumando a esta iniciativa de SEPA, y se está empezando a implementar ya en algunas ciudades españolas. Además, como subraya el Dr. Nart, "los cardiólogos, diabetólogos y médicos de Atención Primaria apoyan con entusiasmo esta iniciativa".

**“Las instrucciones de higiene oral del profesional al paciente son fundamentales para conseguir salud a corto y largo plazo”**

- No tratarlas implica poder perder dientes, comprometiendo la masticación y la estética, y desarrollar una inflamación crónica en nuestro cuerpo. Esta inflamación agrava otras inflamaciones existentes y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades muy importantes, como infartos, peor control de la diabetes, neumonía aspirativa, desencadenar partos prematuros, o incluso acelerar la progresión del Alzheimer.

**La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) sitúa a la salud bucal como un pilar básico de la salud general e, incluso, se integra como un objetivo de la Agenda 2030, ¿qué supone esto?**

Supone reconocer que lo que ocurre en la boca repercute en nuestra salud general, y que la salud bucal es necesaria si tenemos como objetivo tener una vida saludable. La boca y el resto del cuerpo tienen continuidad, no son compartimentos ajenos.

**A pesar de todo esto, y según una reciente encuesta, parece que aún existe cierto desconocimiento entre la población general sobre las enfermedades periodontales. ¿Cómo superar este déficit?**

Es cierto, la mitad de la población española y europea desconoce qué es la periodontitis.

Debemos trabajar todos en ello, pues la periodontitis es la primera causa de pérdida de dientes en la

población adulta mundial, lo que significa que muchísimos pacientes desconocen que pueden mantener sus dientes y encías con salud toda la vida, con una masticación y sonrisa perfectas. Los profesionales de la Odontología, en colaboración con otros profesionales sanitarios, debemos ponernos como prioridad la divulgación sobre la periodontitis (y la periimplantitis), por su enorme impacto en el deterioro de la salud bucal y general.

**“La periodontitis se asocia con el aumento del riesgo de infarto, el peor control de la diabetes o el parto prematuro”**

**Pero además de su implicación en la salud, estas enfermedades de las encías también tienen una significativa repercusión económica...**

Así es. Tienen un enorme impacto económico por los problemas masticatorios, intestinales, y estéticos que genera la pérdida de dientes. La periodontitis reduce la calidad de vida de las personas y eso supone también un perjuicio económico.

**En los últimos años se ha incrementado significativamente el número de estudios que asocian la presencia de periodontitis con muchas enfermedades que van más allá de la cavidad oral. Parece que la periodontitis es un 'malo' que está en muchas 'películas'. ¿Hay alguna explicación para esto o es una moda?**

La asociación puede explicarse fundamentalmente a través de la inflamación que causan las bacterias en la encía. Y tanto la inflamación como las bacterias no se limitan a la encía, sino que circulan por nuestra sangre y por otros órganos. Los llamados mediadores de la inflamación, o cascada de la inflamación, circulan por todo nuestro cuerpo, dañándolo donde →

**“La periodontitis es la primera causa de pérdida de dientes en la población adulta mundial”**



## La entrevista en 10 frases

**“La periodontitis, en alguna de sus formas, afecta a aproximadamente el 40% los adultos españoles y, sin embargo, la mitad de la población desconoce de qué se trata”**

**“A pesar de lo que la mayor parte de la población cree, en general, no sabemos limpiarnos los dientes”**

**“El correcto cepillado dental es el paso del tratamiento bucodental más infravalorado y, a la vez, el más necesario”**

**“No tratar las infecciones de la cavidad oral supone poder perder dientes, comprometiendo la masticación y la estética, y desarrollar una inflamación crónica en nuestro cuerpo”**

**“La periodontitis reduce la calidad de vida de las personas”**

**“La inflamación crónica inducida por enfermedades como la periodontitis agrava otras inflamaciones existentes y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades muy importantes”**

**“La periodontitis se ha relacionado recientemente con la artritis, la insuficiencia renal, la disfunción eréctil, la apnea, la degeneración del Alzheimer y con algún cáncer intestinal”**

**“Dedicar tiempo a la prevención es una inversión en salud que supone un ahorro muy importante en tratamientos”**

**“El mejor consejo: cepílese cada 12 horas 2 minutos, y utilice la cinta dental o los cepillos interdentales si tiene o ha tenido periodontitis”**

**“Con la iniciativa Promosalud queremos que la clínica dental sea un verdadero centro de salud”**

→ puede. Hoy se sabe científicamente que estar inflamado condiciona muy negativamente nuestra vida, empeorando nuestra salud.

**De estas consecuencias sistémicas de la periodontitis, ¿cuáles cuentan actualmente con mayores evidencias?**

Las asociaciones de la periodontitis con el aumento del riesgo de infarto, el peor control de la diabetes, el parto prematuro y la neumonía aspirativa se describieron hace mucho tiempo y son asociaciones con evidencia moderada. Las más recientes son con la artritis, la insuficiencia renal, la disfunción eréctil, la apnea, la degeneración del Alzheimer e incluso, recientemente, con algún cáncer intestinal. Estas dos últimas enfermedades tan importantes se relacionan a través de la bacteria causal más importante de la periodontitis, la *Porphyromona gingivalis*.

**En base a estos estudios y las nuevas tendencias, la consulta dental en España parece que se ha ido transformando de ser tan solo un centro especializado en la atención bucodental a uno punto de atención y promoción de la salud. ¿Es así?**

Los dentistas debemos mirar al paciente en su conjunto, pues su estilo de vida afecta a la situación de la boca. Si el paciente fuma, es hipertenso, diabético u obeso, impacta directamente en la salud bucal y en el resultado del tratamiento dental.

**“Los dentistas debemos también fomentar la salud general y detectar precozmente enfermedades”**

**“La salud bucal impacta directamente en la general, así como en la calidad de vida y en la estética”**

Así que debemos fomentar la salud general y detectar precozmente enfermedades, para el beneficio del paciente.

**¿Esto permite superar definitivamente una concepción clásica que aún subsiste en algunos ciudadanos e instituciones sobre la escasa aportación de las consultas dentales en el ámbito de la salud pública?**

Creo que depende de nosotros y es nuestra responsabilidad. ¿Nos creemos que somos parte activa en la promoción de la salud general además de bucal? Los grados de odontología y las sociedades científicas debemos remar conjuntamente en esta dirección.

**¿Y qué le diría a las personas que aún son reticentes a acudir periódicamente a su odontólogo o que retrasan en todo lo posible su visita? ¿por qué es importante invertir en salud bucodental?**

Dedicar tiempo a la prevención es una inversión en salud que supone un ahorro muy importante en tratamientos; está bien documentado científicamente: cada euro invertido en prevención ahorra mucho en tratamiento. Por eso, mi recomendación es que se acuda a las visitas de mantenimiento con el intervalo y pauta que le indique su dentista.

**¿Algunos consejos finales para adoptar y mantener hábitos de higiene bucodental adecuados?**

Cepílese cada 12 horas 2 minutos, y utilice la cinta dental o los cepillos interdentales si tiene o ha tenido periodontitis. No tengo un mejor consejo para un paciente. ■

# promosalud

Una iniciativa  
de **Sepa.**

Con el apoyo  
de **DENTAID**  
Expertos en Salud Bucal

**Promosalud** es la iniciativa de promoción de la salud bucal y general de **SEPA** con el apoyo de **Dentaïd**, para facilitar la detección precoz desde la consulta dental del riesgo de padecer **diabetes** o **hipertensión arterial**.

Estas recomendaciones están avaladas por las Sociedades científicas de Cardiología, Diabetes, Hipertensión y Periodoncia.

## ¿A qué personas podemos aplicar Promosalud?

### Personas con posible riesgo de Hipertensión Arterial\*

\*2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. Hypertension 2020;75:834-1357



**18**  
años

Primer control a las personas de 18 años

**19-39**  
años

Entre los 19 y los 39 años, **revisión cada 3-5 años**, según sus factores de riesgo. La **revisión debe ser anual**, si padece presión arterial alta o presenta sobrepeso

**+40**  
años

**Revisión anual** a las personas mayores de 40 años

### Personas con posible riesgo de Diabetes\*

\*American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes-2022 Diabetes Care 2022;45 (Suppl 1)



**+45**  
años

**Aplicar cada 3 años. Aplicar cada año si hay factor de riesgo**  
Sedentarismo  
Antecedentes diabetes familiar 1º grado  
Antecedentes enfermedades cardiovasculares  
Diabetes gestacional previa  
Hipertensión arterial

**Personas con sobrepeso/obesidad**

**Aplicar cada año** a personas de cualquier edad

**Mujer que planea embarazo con sobrepeso/obesidad**  
**Valoración previa**

promosalud.es

**Sepa.**

promosalud

Con el apoyo de

**DENTAID**  
Expertos en Salud Bucal

Con el aval científico de

SEPA

SE

SEHLELHA

Con el respaldo de

COEM

COEM

CODS

COEM



SECCIÓN COORDINADA POR:

**Mónica Muñoz**  
 Máster en Periodoncia.  
 Universidad Complutense  
 de Madrid. Certificado en  
 Implantología. Universidad  
 del País Vasco.

**La boca es un buen indicador de la salud de una persona. Un adecuado cuidado de la misma puede evitar padecer o minimizar el desarrollo de muchas enfermedades. La visita a tu dentista puede servir para detectar trastornos que amenazan tu salud general**

# La visita al dentista: más allá de tu salud bucodental

Es posible que de un tiempo a esta parte hayas notado que tu dentista está un poco más ‘preguntón’ que antes, parece que todo lo que haces o cualquier cambio en tus hábitos o en tu vida le interesan... No es que sea cotilla, no; en realidad, está intentando velar no sólo por la salud de tu boca, sino por tu SALUD en el más amplio sentido de la palabra.

## Un poco de historia

A lo largo de la historia, se ha apuntado la posible vinculación entre salud bucal y salud general. Tanto egipcios como griegos ya hablaban en sus escritos de la relación entre las enfermedades bucodentales y las sistémicas (las que afectan a todo el cuerpo como, por ejemplo, la hipertensión arterial).

Sin embargo, también ha habido un extenso periodo de tiempo, de incluso siglos, en los que la boca pareció ‘desaparecer’ del cuerpo. Se consideraba al dentista como un mecánico que reparaba los dientes y reponía los que faltaban mediante prótesis o aparatos.

No fue hasta ya bien entrada la segunda mitad del siglo XX cuando se recuperó el interés por la relación entre salud general y salud oral. Especialmente a finales del siglo pasado se intensificó la investigación y aparecieron publicaciones que relacionaban la enfermedad periodontal con otras enfermedades de carácter sistémico, como diabetes o enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Recientemente se ha publicado un trabajo que demuestra que las

enfermedades orales suponen la principal fuente de enfermedad no transmisible (ENT) en el ser humano, siendo la caries la enfermedad número 1 y la periodontitis la número 6. Esta alta prevalencia, asociada a la ya demostrada asociación entre enfermedad periodontal y salud sistémica, ha devuelto a la salud oral el lugar que le corresponde. Como consecuencia, diferentes organizaciones internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), y distintas sociedades científicas odontológicas, como la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA), han intensificado sus esfuerzos por informar y ayudar a los pacientes a mantener una correcta salud oral.

Por eso, cuando tu dentista te pregunta ¿qué tal estás?, ¿cómo va →



## Interés de las sociedades científicas

DESDE LA SEPA (SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PERIODONCIA) se lleva trabajando desde hace años, en colaboración con otras sociedades médicas y odontológicas, para conocer mejor las relaciones entre las enfermedades bucales y su repercusión sobre otras partes del organismo y su asociación con otras enfermedades.

Fruto de este interés, ha surgido la Alianza por la Salud Periodontal y General, una colaboración institucional que reúne a más de 40 entidades desde su creación hace

más de seis años. Se trata de un intento multidisciplinar de reconocer e impulsar la investigación y el conocimiento de la salud de las encías como un factor clave en la salud general, promoviendo iniciativas formativas, educativas y de concienciación social e institucional para situar la salud de la boca como un eje sobre el que gira también la salud del resto del organismo.

→ todo?, deberías ponerle al corriente de cualquier cambio que haya habido en tu vida en general, por muy pequeño o insignificante que te parezca. No son preguntas de cortesía: necesitamos conocer las novedades en tu vida (estoy embarazada, me he quedado sin trabajo, mi hijo está muy enfermo,...), hábitos que has abandonado o que has retomado (tabaco, dieta...), actualizar la medicación que te han prescrito desde tu última visita (anticoagulantes, antihipertensivos, insulina...). Esto nos sirve para ponernos en situación y examinar tu boca de una forma más eficaz y, de esa manera, ayudarte a conseguir una buena salud oral y, por lo tanto, a mejorar tu salud general. En definitiva, el dentista puede mejorar tu salud general y no solo ocuparse de la salud de tu boca.

## El cuidado de los dientes y encías puede mejorar la salud cerebral

### Reconocimiento institucional

La OMS ha incluido las enfermedades bucodentales entre las ENT más importantes, de forma que la boca regresa de nuevo al cuerpo, deja de ser un elemento mecánico necesario para ingerir alimentos y se reconoce claramente como un sistema interrelacionado con la salud de todo el organismo.

La propia OMS, en la declaración de Tokio de 2015, establecía que un buen mantenimiento de la salud bucal a lo largo de la vida no sólo era necesario para incrementar la calidad de vida, sino que además servía como protección frente a otras enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o el cáncer. De esta manera, se asentaba la idea de que el mantenimiento de la salud oral contribuye a una mayor calidad y esperanza de vida.

## Relaciones sistémicas

Existe asociación entre periodontitis y varias enfermedades y condiciones, entre las que destacan las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares, el parto prematuro y los nacimientos de bajo peso en embarazadas, las enfermedades pulmonares, las enfermedades renales o el cáncer. Además, recientemente se ha revelado que los pacientes con periodontitis tienen 4 veces más riesgo de padecer artritis reumatoide o que la diabetes aumenta casi 3 veces la prevalencia y gravedad de la periodontitis.

## Cambios que debes comunicar

En cuanto a los hábitos, es fundamental que en tu visita periódica al dentista informes acerca del hábito tabáquico. Es fundamental saber si fumas o no, hace cuántos años que dejase de fumar en caso de ser exfumador y, por supuesto, el número de cigarrillos que fumas o fumabas. Esto es crucial, porque el tabaco es un factor determinante en el desarrollo y evolución de enfermedades orales como la periodontitis y el cáncer oral. Además, el tabaco disminuye la predictibilidad de muchos de los tratamientos que se realizan en el dentista y para algunos de ellos (como, por ejemplo, la regeneración ósea) supone en muchos casos una contraindicación.

Por otra parte, interesa saber si te han prescrito recientemente alguna medicación nueva, puesto que quizás para realizar algún tratamiento será necesario suprimirla algún día o posponer el tratamiento dental hasta que dejes de tomar esa medicación. Además, algunos medicamentos, entre los que se encuentran los antidepresivos, anticoagulantes, antiepilépticos o inmunosupresores,

afectan a la boca generando engrosamientos gingivales o sequedad de boca.

Los pacientes que estén siendo tratados con radioterapia o que la hayan recibido recientemente, también deben comunicarlo en su momento. Hay algunos tratamientos bucales que no deben realizarse hasta que no han pasado unos meses desde que se recibió la radioterapia.

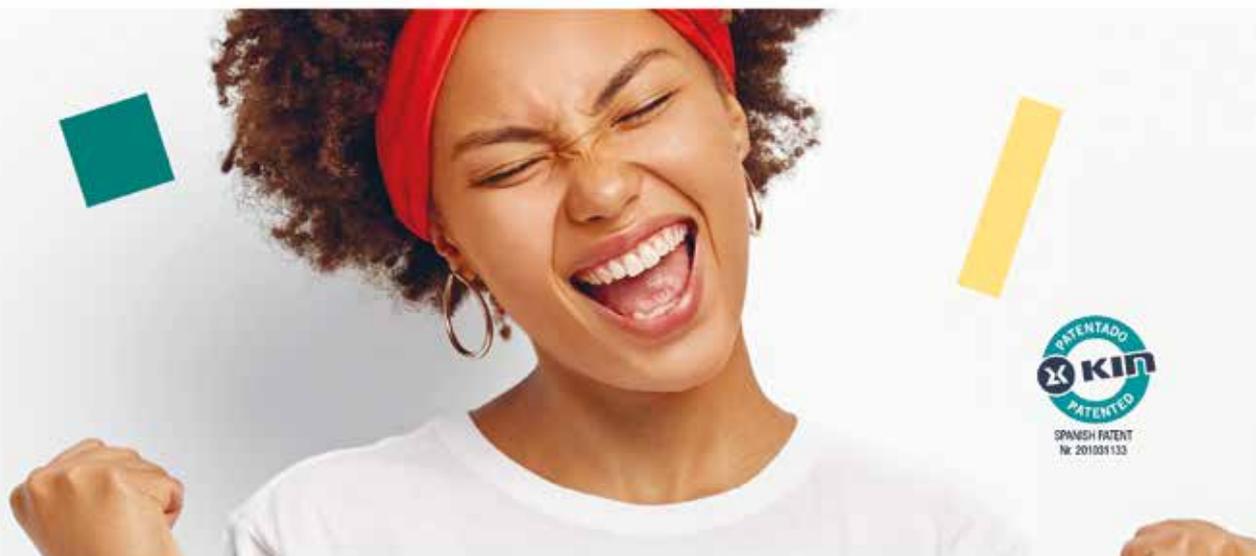
Así mismo, si se está embarazada, o incluso si se está planificando tener un hijo en un futuro próximo, es fundamental comunicárselo a tu dentista para programar los tratamientos de forma segura; de la misma manera que se ejercita y prepara el cuerpo para un embarazo, es crucial que la salud de tu boca esté en orden para acometer los importantes cambios fisiológicos que se producen durante la gestación. Estar embarazada no significa que no se puedan realizar determinados tratamientos bucales, pero sí son precisos algunos cuidados esenciales antes, durante y después de la gestación y tener en cuenta consideraciones básicas de salud de las que te informará tu dentista.

Respecto a la salud mental, es importante que sepas que estar pasando por una situación complicada, desde el punto de vista anímico (estrés, problemas familiares...) influye en cómo nos cuidamos, en cómo nos limpiamos la boca y eso repercute en nuestra salud general también. Además, algunos desórdenes como la bulimia o la anorexia o el consumo de drogas son especialmente agresivos con los dientes causando abrasiones y caries severas.

Finalmente, en la salud oral de los pequeños de la casa habrá que comentar con el dentista si presentan algún hábito como la succión del pulgar o la tendencia a dormirse con el biberón en la boca ya que puede tener malas consecuencias para la boca, como la aparición de caries o el desarrollo de deformidades en el paladar y los huesos maxilares. ■

# KIN Gingival Complex

La línea de cuidado oral con triple acción:  
hidratante, antiplaca y tonificante de las encías



## ANTIPLACA:

Clorhexidina DG 0,12%  
Cloruro de cetilpiridinio 0,05%

## HIDRATANTE Y TONIFICANTE DE LAS ENCÍAS:

Favorece la salud de las encías gracias al complejo alantoína pantenol, exclusivo de su fórmula.



Los productos de higiene oral con **cloruro de cetilpiridinio (CPC)** te ayudan a prevenir la infección por virus respiratorios.\*



SECCIÓN COORDINADA POR:

Rosa Puigmal  
Máster en Periodoncia.  
Universidad de Barcelona.

Los dientes de leche y los dientes permanentes no son idénticos, porque cada uno cumple una función específica, lo que les confiere características morfológicas y funcionales distintas

# ¿Los dientes definitivos son más amarillos que los de leche?

El color del diente se establece genéticamente y varía de una persona a otra. Así, se distinguen tres capas: el esmalte, la dentina y la pulpa, aunque para la definición del color solo nos ocuparemos de las dos primeras.

## Esmalte y dentina

La corona dental visible en la cavidad oral está recubierta por esmalte, que es la sustancia más dura del cuerpo humano y la capa más externa. Está compuesto principalmente por materia inorgánica y mineral, y confiere al diente translucidez; cuanto más liso y uniforme sea, más luz reflejará y más brillo proporcionará al diente. Esta capa es transparente, permitiendo observar el color

amarillento de la dentina que, en realidad, es la que da coloración al diente.

De la forma, grosor, calidad y composición de la dentina dependerá el color de los dientes, lo que se denomina “croma”. De hecho, dentro de un mismo individuo podemos observar dientes con distinta coloración. Un ejemplo clásico son los caninos, que tienen una dentina más gruesa y, por tanto, una coloración más oscura.

Asimismo, el color en el diente no es uniforme, ya que es más claro en la parte del borde incisal (porque prácticamente todo es esmalte) y más oscuro en la que se ubica junto a la encía.



En conjunto, los colores de los dientes responden a una paleta de 20 tonos distintos y ningún diente es blanco absoluto. Además, el desgaste del esmalte, propio del uso y del paso del tiempo, hace que el color de los dientes se oscurezca progresivamente.

## Distinta forma y color

La anatomía de los dientes temporales es diferente en comparación con la dentición permanente. Al estar compuestos por capas de esmalte y dentina muy finas, son más claros. Las capas delgadas de esmalte le

ofrecen mayor translucidez mientras que la dentina, al tener un periodo de formación más corto, tiene menos capas y, por eso, es más blanca.

Además, su composición con bajo contenido mineral y elevado porcentaje de sustancias orgánicas explican su relativa opacidad. Por todo ello, el color de los dientes temporales es más blanco y de ahí su nombre común: dientes de leche.

Los dientes temporales o de leche inician su recambio a los 6 o 7 años. Durante este proceso, los niños tendrán una dentición mixta, es decir, convivirán ambos tipos de dientes (temporales y permanentes), ocasionando una discrepancia de color, que desaparecerá una vez finalizado el

proceso de erupción de nuevas piezas dentales. Una vez este recambio se haya producido, al unificarse el color del conjunto de los dientes, la sensación de diente amarillo es posible que desaparezca y, con ella, la necesidad del blanqueamiento.

El blanqueamiento dental es un tratamiento estético seguro y muy demandado, pero no es definitivo. El diente irá tiñéndose de nuevo debido al paso del tiempo y a los hábitos de cada persona. Consulta siempre con un especialista antes de llevar a cabo este tipo de tratamiento. ■

**La anatomía de los dientes temporales es diferente a la dentición permanente. Los dientes temporales son más blancos que los definitivos**



**Cada vez es más frecuente que acudan a la consulta adolescentes solicitando blanqueamiento dental, sin embargo es importante que entiendan que cuando hablamos de dientes, el blanco absoluto no es natural.**

## **Cuidado con las modas: huye de la blancorexia**

TENER UNA DENTICIÓN BLANCA es un deseo común, ya que en general todos queremos tener una sonrisa linda, armónica y blanca. Sin embargo, como sucede a menudo en salud, se debe evitar caer en los extremos.

Hoy en día estamos asistiendo a un fenómeno social de importancia que se llama blancorexia. Se trata de la obsesión por conseguir unos dientes más blancos, lo cual puede suponer para la persona exponer su dentadura a tratamientos agresivos. Con el auge de las redes sociales y los referentes que en ella aparecen, esta necesidad de tener dientes muy blancos afecta cada vez a personas más jóvenes y es frecuente

en las consultas atender a chicos y chicas adolescentes reclamando un tratamiento blanqueador.

Evita cualquier tipo de recurso que prometa unos dientes blancos, más aún si procede de redes sociales e influencers de moda. Cualquier producto o tratamiento para favorecer unos dientes blancos debe estar avalado por expertos, y recomendado por tu dentista. Recuerda que, cuando hablamos de los dientes, el blanco absoluto no es natural.

**Oral-B** **iO™**



**En un estudio clínico a largo plazo de 24 semanas, Oral-B iO™ transformó la salud de las encías en el 96 % de los pacientes.**

Recomendar el cepillo de dientes adecuado podría ser lo que ayude a sus pacientes a mejorar significativamente su salud bucal para su próxima visita.



**MARCA MÁS USADA**  
POR DENTISTAS EN EL MUNDO

Goyal CR y cols. Am J Dent 2021;34: 54-60.

\* Basado en el % de dentistas que usan cepillos de dientes Oral-B o pastas dentales, encuestas de una muestra representativa mundial de dentistas realizadas para P&G regularmente.



SECCIÓN COORDINADA POR:

**Rosa Puigmal**  
Máster en Periodoncia.  
Universidad de Barcelona.

**Existe un cierto desconocimiento generalizado sobre la gran labor que realizan las higienistas dentales (hasta un 95% de las que realizan este trabajo son mujeres), profesionales esenciales dentro del equipo odontológico**

# Higienistas dentales: al servicio de tu salud

Es lógico que cuando acudas por primera vez a tratar tu boca te preguntes cuál es el papel de la higienista y si está suficientemente cualificada para las tareas que desempeña. La respuesta rápida es que sí, que es la persona ideal para realizar las tareas de prevención que tu salud oral necesita. Sin embargo, un trabajo importante se merece una respuesta larga y, por eso, te invitamos a seguir leyendo.

## Una profesión liderada por mujeres

De acuerdo al último “Libro Blanco de la profesión de Higienista Dental”, publicado en 2019, la profesión de higienista dental en España está formada mayoritariamente por mujeres de 25 a 44 años (se estima que 9 de cada 10 higienistas dentales son mujeres). Ellas han sido y siguen siendo las personas encargadas de transmitir y ejercer los mensajes preventivos y de cuidados a los pacientes odontológicos y son, además, el nexo entre paciente y dentista en muchas ocasiones.

## Una formación rigurosa, compleja y especializada

Los estudios en higiene dental son una especialización que está experimentando un auge increíble. Se creó en 1986, con la Ley 10 / 1986, de 17 de marzo (RCL 1986, 862), que reguló la salud dental para toda la población mediante la formación de un grupo de profesionales más amplio y diferenciado.

Para ejercer legalmente su profesión, una higienista dental ha tenido que estudiar para Técnico Superior en Higiene Bucodental en un centro acreditado de Formación Profesional de Grado Superior.

Se trata de una enseñanza específica, reglada y regulada debido a su alta dificultad, su extenso temario y a la exigencia que supone de actualización y aplicación de los conocimientos adquiridos

Las higienistas dentales se han convertido en un apoyo fundamental para que la labor del odontólogo o periodoncista sea óptima, y para que obtengas resultados realmente satisfactorios durante los tratamientos dentales y profilaxis que ellas realizan supervisadas siempre (directa o indirectamente) por el dentista.

## Principales funciones

Sus funciones van más allá de las de ser un ayudante, ya que también puede realizar trabajos de odontología preventiva. Sus tareas más frecuentes son las limpiezas bucales, pero también puede poner selladores de fisuras en los molares para evitar las caries, hacer fluorizaciones, tomar radiografías o pulir restos de material de obturaciones.

Así, de entre todas las tareas realizadas por la higienista hay una que destaca por encima de las otras: enseñarte la forma correcta y más adecuada de cepillarte los dientes, el tipo de cepillo que debes emplear, la forma de aplicar la seda dental y los cepillos interdentes, la pasta dentífrica y los colutorios más apropiados para ti. Son profesionales que están formadas y entrenadas para facilitarte estas tareas, y aportarte trucos y consejos para que mantengas unos dientes impecables y unas encías sanas.

De hecho, junto con el dentista, son los únicos profesionales que pueden realizar limpiezas de

boca (denominadas profilaxis o tartrectomías) y raspados y pulidos que eliminan el sarro y la placa bacteriana causantes de las enfermedades de tus encías (como la gingivitis y la periodontitis).

Además, se encargan de la esterilización de todo el instrumental que utilizan y de la desinfección del gabinete entre paciente y paciente. Puede parecer un trabajo rutinario y de poca importancia, pero el cumplimiento escrupuloso de los protocolos de asepsia e higiene son de una importancia vital en las clínicas comprometidas con tu salud. →

**El higienista dental refuerza la prevención de las patologías de las encías y de otras enfermedades, como la diabetes, la hipertensión arterial o el tabaquismo**

## 5 rasgos distintivos

- Es una persona especialista en higiene bucodental
- Posee una formación específica, reglada y regulada
- Tiene un papel fundamental en el desarrollo de técnicas de prevención y mantenimiento de la salud oral
- Aconseja sobre medidas higiénicas, aplica flúor, pule obturaciones, elimina cálculos y tinciones y realiza detartrajes y pulidos
- Refuerza la labor preventiva frente a las enfermedades periodontales y generales



### La formación en salud, la confianza que generan y la posibilidad de seguimiento de los pacientes los sitúan en una posición de privilegio para la promoción de la salud general

#### Promoción de la salud general

→ Si esto te parece poco, no debes olvidar que la higienista, como parte esencial del equipo odontológico, en su práctica profesional refuerza la labor preventiva ante las enfermedades periodontales y también ante otras enfermedades que afectan a tu organismo (sistémicas).

Así, debido a nuestra capacidad para acceder a un porcentaje elevado de la población, los componentes del equipo odontológico estamos considerados una fuente fiable de asesoramiento sanitario, entrenados para motivar al

paciente en un ambiente de confianza y complicidad. En este sentido, la formación en salud de la higienista y la confianza que genera en el paciente, junto con la posibilidad de visitarlo con periodicidad, la sitúan en una posición de privilegio para detectar factores de riesgo como: sedentarismo, estrés, hábitos alimenticios inadecuados, tabaquismo o consumo excesivo de alcohol.

Por otra parte, tu higienista también puede orientarte sobre nutrición, actividad física y reducción del sedentarismo, lo cual redundará en tu salud oral y general. De esta manera, el estrecho y prolongado seguimiento

que se hace en la consulta dental de los pacientes bajo un tratamiento periodontal facilita mucho la implementación de medidas y consejos de promoción de la salud oral y general.

A nivel de salud pública, las higienistas dentales también desempeñan un papel importante en la mejora de la salud bucal de las comunidades y las personas. Los conocimientos, las competencias y las habilidades que poseen cumplen los requisitos para la atención primaria y secundaria de la salud bucodental y el cribado. Las higienistas dentales pueden, en determinadas circunstancias, recoger datos, realizar exámenes de salud bucodental y elaborar estudios epidemiológicos.

Finalmente, el plan de estudios de las higienistas dentales también incluye competencias para lograr cambios de comportamiento y competencias para informar y educar a otros proveedores de atención médica, maestros y cuidadores. ■

## Una figura clave para el éxito de Promosalud

DESDE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PERIODONCIA (SEPA), junto con otras sociedades científicas de referencia en España (Cardiología, Diabetes, Atención Primaria,...), se ha puesto en marcha el proyecto Promosalud para la detección precoz de situaciones de riesgo como la hipertensión y la diabetes, facilitando herramientas a los profesionales de la Odontología, entre ellos las higienistas.

Partiendo de sencillas infografías y de recursos tales como el test Findrisc (un cuestionario con 8 preguntas que permite

evaluar el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2 en los próximos diez años), se pretende ayudar a desenmascarar los muchos casos de ocultos de hipertensión y/o de diabetes, que no han podido ser diagnosticados. En este importante y ambicioso objetivo resulta esencial la implicación y función que puede ejercer la higienista dental, sobre todo por sus conocimientos, su confianza, y su contacto estrecho y continuado con el paciente.



## Tratamiento periodontal: tareas esenciales

Durante la puesta en marcha y desarrollo del tratamiento periodontal, la higienista dental asume una serie de tareas esenciales. Entre ellas:

### 1 Instruye al paciente

Te ayudará e instruirá para que puedas adquirir las habilidades necesarias para mantener tu salud oral. Es responsable y se encarga de motivarte y enseñarte de forma individualizada las diferentes técnicas y sistemas para tu higiene dental, así como está cualificado para informarte y explicarte en qué consistirá el tratamiento periodontal y la importancia que tiene.

### 2 Enfatiza la necesidad de tener bien controlada la placa bacteriana

Mantener la placa bacteriana o biofilm a raya es un punto clave en el éxito de los tratamientos periodontales, tanto para la prevención como para el tratamiento. La supervisión continua, la remotivación y la reinstrucción son necesarias para conseguir efectividad a largo plazo en el control de placa.

### 3 Realiza trabajos clínicos de gran trascendencia

Tu higienista, en la visita de tratamiento o mantenimiento, te ayudará, animará y reinstruirá si hace falta para que mejores el control del biofilm, eliminará la placa y el cálculo tanto de la parte externa como debajo de las encías, tomará las radiografías necesarias para realizar el diagnóstico periodontal. También colabora como instrumentista durante la terapia quirúrgica periodontal e implantológica.

### 4 Mantiene la motivación

En la terapia de apoyo o de soporte periodontal (mantenimiento), desempeña una función determinante, puesto que mantiene tu motivación, mejora la comunicación y realiza un refuerzo positivo. Tanto en el control de tu enfermedad oral como en el de tu salud sistémica.



# ¡ATRÉVETE A HINCARLE EL DIENTE!

ACCIÓN DUAL PARA LAS ENCÍAS

Antiinflamatoria + Antibacteriana

EFICACIA PROBADA EN 48 HORAS  
combatiendo la causa principal de la gingivitis\*



ver instrucciones de uso en el envase

\*Reducción de la placa bacteriana ayudando al tratamiento de la gingivitis.

**n°1**  
según el estudio  
de los  
**DENTISTAS**  
de España

## ACCIÓN BI-FLUORADA ACCIÓN ANTICÁRIES

protection complete  
cuidado completo

**Fluocaril**  
natur'essence

Desde 96% **INGREDIENTES  
DE ORIGEN NATURAL**

Tecnología  
clínicamente  
probada



**REGENERATE**  
ENAMEL SCIENCE

HACEMOS POSIBLE LO IMPOSIBLE.

82% del mineral del esmalte regenerado en 3 días\*\*

**Tecnología NR-5**

ESMALTE  
ERODIDO

➔

ESMALTE  
REGENERADO

\*\*Basado en un estudio in vitro que mide la dureza del esmalte tras 3 días de uso combinado del dentífrico y el sérum avanzado.

**REGENERATE**<sup>TM</sup>  
ENAMEL SCIENCE

HACEMOS POSIBLE LO IMPOSIBLE.

82% del mineral del esmalte regenerado en 3 días\*\*

**Tecnología NR-5**

ESMALTE  
ERODIDO

➔

ESMALTE  
REGENERADO

\*\*Basado en un estudio in vitro que mide la dureza del esmalte tras 3 días de uso combinado del dentífrico y el sérum avanzado.



SECCIÓN COORDINADA POR:

**Mª Cristina Serrano**  
Máster en Periodoncia  
e Implantes. Universidad  
Complutense de Madrid.

# Toxina botulínica: ¿alternativa para tratar el bruxismo?



**Puede aportar beneficios temporales frente al bruxismo, pero faltan más evidencias**

¿Eres una de esas personas que rechina o aprieta los dientes de manera inconsciente? Pues te encuentras entre el 10 y el 20% de la población que lo hace. El estrés es la causa más importante de este acto, que realizamos generalmente durmiendo pero también despiertos (en situaciones de concentración, conduciendo,...).

La mayoría de las personas no son conscientes de ese bruxismo hasta que no aparecen síntomas claros, como sensibilidad en los dientes o, incluso, fisuras y fracturas dentarias, combinados con dolores musculares en las sienes y en los músculos de cierre de la boca (maseteros), en las articulaciones mandibulares y dolores de cabeza tensionales. Estas reacciones dolorosas se deben a que la contracción muscular provoca inflamación e hipoxia en el músculo.

El primer paso del tratamiento para hacer frente al bruxismo es ser conscientes de que estamos apretando los dientes, para, al menos, de manera

consciente, tratar de evitarlo durante el día. En segundo término, y en función de las secuelas producidas por este apretamiento, el dentista determinará si es necesario realizar tratamientos restauradores o indicar solamente una férula de descarga. Este tipo de dispositivo impide que la fuerza muscular con la que se aprieta sea tan alta (favorece la relajación de los músculos implicados).

Sin embargo, hay personas que presentan tantas cefaleas y molestias en los músculos faciales que la colocación de una férula, o incluso los tratamientos de fisioterapia, no son suficientes para eliminarlos. Como alternativa, se está probando a inyectar toxina botulínica en los músculos temporales y maseteros; gracias al efecto que causa, paralizando el músculo, se logra reducir la fuerza de apretamiento y, por tanto, la sensación de dolor. Sin embargo, la duración de estos efectos es limitada en el tiempo, no superando los 4 meses.

Un reciente estudio ha comparado el efecto de la férula de descarga y la toxina botulínica en personas con bruxismo. Ambos procedimientos redujeron el dolor de manera similar, y, además, el efecto fue más duradero en los que utilizaron la férula. A pesar de ello, los autores concluyeron que la toxina botulínica podría ser interesante en individuos que, por cualquier causa, (por ejemplo, alergias de contacto, náuseas, etc.) no pudieran utilizar una férula.

Varios estudios similares llegan a las mismas conclusiones, indicando que la reducción en la actividad muscular inducida por la toxina botulínica puede ser beneficiosa en estos casos de apretamiento dental. Sin embargo, se necesitan muchos más estudios para confirmar que la toxina botulínica es segura en este tipo de tratamientos y que puede emplearse de forma rutinaria en personas con bruxismo. ■

# Irrigador bucal para la higiene oral, útil pero complementario



El cepillado diario de las superficies interdentes es fundamental para mantener la salud de las encías, eliminando mayores niveles de placa que la utilización exclusiva del cepillo dental. Existen diferentes dispositivos diseñados para limpiar estas superficies, desde los cepillos interdentes o el hilo dental a los palillos interdentes y los irrigadores bucales.

Estudios científicos han demostrado que el cepillo interdental es el dispositivo que previene y trata de manera más eficaz la inflamación de las encías, comparado con el hilo dental y el irrigador bucal. Por tanto, el cepillo interdental debe ser siempre el método de elección para

estas superficies, siempre y cuando se pueda introducir en dichos espacios sin provocar molestias. Por su parte, el hilo dental podría ser el método de elección en el paciente con salud gingival y sin pérdida de inserción.

¿Y qué utilidad tiene el irrigador bucal? Este dispositivo, que basa su capacidad de limpieza en la liberación de un chorro de agua a presión, se emplea en muchos casos para sustituir a los cepillos interdentes en la limpieza de espacios interdentes y/o zonas de difícil acceso al cepillado; y, de hecho, muchos pacientes los compran con la esperanza de mantener la salud de las encías sin necesidad de utilizar cepillos interproximales.

Sin embargo, una persona con periodontitis no puede sustituir los cepillos interdentes por el irrigador, ya que éste no elimina la placa más adherida a los dientes; eso sí, en personas con dientes y encías sanas, su empleo complementario es mejor que la utilización única del cepillo dental. El irrigador bucal puede ser un dispositivo valioso si se utiliza de manera adicional al cepillo interdental en pacientes en tratamiento de ortodoncia, con implantes de difícil acceso y/o en personas que puedan carecer de la suficiente destreza manual.

En cualquier caso, todos estos dispositivos de higiene oral complementarios al cepillado dental convencional necesitan el adiestramiento por parte del dentista o higienista dental, que recomendará cuáles serán los más adecuados para cada caso. Tu dentista e higienista te asesorarán al respecto, te adiestrarán en su uso y te indicarán las situaciones en las que puede resultar de especial interés para ti. ■

**El cepillo interdental es el dispositivo que previene y trata de manera más eficaz la inflamación de las encías**

# Pastas dentales con aloe vera: mucho por demostrar



**Actualmente, existe una gran preocupación social por el medio ambiente y ha aumentado la curiosidad acerca de maneras de cuidar nuestra salud sin necesidad de recurrir a productos químicos. Esta tendencia ha llegado también al ámbito de la odontología, y el consumidor busca maneras más sostenibles y menos agresivas de mantener su boca sana**

Cada vez son más numerosos los dentífricos que añaden diferentes sustancias herbales a su composición. Se trata de encontrar componentes naturales con eficacia similar a la de los químicos, pero sin sus efectos colaterales.

Una de estas sustancias es el aloe vera (aloe barbadensis), planta suculenta de la familia de las liliáceas, conocida desde hace muchísimos años por sus beneficios terapéuticos. Es especialmente reconocida su utilidad para la piel, como ayuda en el proceso de cicatrización de heridas; pero también en otras afecciones como, por ejemplo, los desórdenes digestivos. Sus efectos se deben a la capacidad antioxidante, antiinflamatoria y antibacteriana encontrada en sus componentes bioactivos, entre los que se encuentran la aloe-emodina, aloína o aloesina, que son capaces de actuar frente

a componentes proinflamatorios que habitan nuestro organismo.

Se han realizado estudios para valorar la efectividad del aloe vera en el control de placa y gingivitis, utilizándolo como agente activo tanto en pastas de dientes como en colutorios; en algunos de estos trabajos se apuntan resultados similares a la clorhexidina. Sin embargo, las revisiones que analizan todos los estudios clínicos, aunque confirman cierta eficacia, puntualizan que muchos de estos trabajos tienen sesgos y su diseño es deficiente. Por lo tanto, todavía no está bien definida la efectividad clínica del aloe vera en la higiene oral, ni tampoco se conoce cuál puede ser la concentración adecuada. Son necesarios nuevos ensayos clínicos bien diseñados para conocer más sobre su posible aplicación clínica. ■

**Todavía no está bien definida la efectividad clínica del aloe vera en la higiene oral**

# ¿Los omega 3 pueden mejorar la respuesta al tratamiento periodontal?



La periodontitis es una enfermedad inflamatoria crónica en la que existe un desequilibrio entre las bacterias de la boca y la respuesta del organismo frente a ellas. En algunas personas se produce una respuesta inmune desproporcionada frente a esas bacterias.

El tratamiento periodontal consiste en la eliminación de las bacterias del biofilm dental, que se sitúan tanto fuera como dentro de las encías (adheridas a las superficies de los dientes). Sin embargo, en los pacientes en los que predomina la mala respuesta inmunológica, este tratamiento, aun siendo eficaz, es más limitado, ya que presentan una mayor destrucción de los tejidos como consecuencia de esa respuesta inmune exagerada.

En estos casos, es posible mejorar los resultados del tratamiento potenciando un estilo de vida

saludable (dieta sana, deporte, eliminar tabaco, etc).

Dentro de estas medidas higiénico-dietéticas, cada vez se le da más importancia en la resolución de la inflamación a una serie de sustancias llamadas mediadores proresolución, entre los que se encuentran las lipoxinas, resolvinas y protectinas, derivadas de los ácidos grasos omega 3, que encontramos en el pescado azul, por ejemplo. Se sabe, por ejemplo, que las personas que comen más pescado azul poseen, en general, unas encías más sanas.

En los últimos años se han realizado importantes estudios clínicos en los que se ha evaluado si la suplementación con omega 3 podría mejorar la respuesta al tratamiento periodontal no quirúrgico. En 2022 se han publicado varias revisiones sistemáticas y metaanálisis que recopilan todos los datos obtenidos, con resultados muy prometedores. Básicamente, se pone de manifiesto que el tratamiento periodontal no quirúrgico unido a la suplementación con omega 3 (2000 mg/día) obtiene mejores resultados, de forma adicional y consistente, que el tratamiento periodontal no quirúrgico solo, beneficios que son equivalentes a los que se producen con la combinación de antibióticos y tratamiento periodontal.

Aun siendo resultados muy esperanzadores, se deben confirmar estos hallazgos en nuevos estudios para que la suplementación de ácidos grasos omega 3 se considere un tratamiento de rutina en algunos tipos de pacientes con enfermedad periodontal: por ejemplo, en aquellos con mayores niveles de estrés oxidativo (personas con diabetes o mujeres postmenopáusicas). ■

**Las personas que comen más pescado azul poseen, en general, unas encías más sanas**



SECCIÓN COORDINADA POR:

**Paco Romero**

Redactor jefe. Periodista especializado en salud.

Nuevos estudios apuntan una sugerente vinculación entre la periodontitis y algunas enfermedades neurológicas. El análisis y evaluación de estas evidencias permite extraer algunas conclusiones y consejos prácticos

# Periodontitis, un factor de riesgo para enfermedades neurológicas

Las personas con periodontitis tienen 1,7 veces más riesgo de padecer Alzheimer y 2,8 veces más riesgo de sufrir un ictus isquémico



Las enfermedades neurológicas, entre las que destacan por su frecuencia y morbimortalidad las enfermedades cerebrovasculares y las demencias, constituyen un grave problema de salud pública, siendo muy relevantes los enormes problemas de discapacidad que comportan. En los últimos años, a los factores de riesgo conocidos en la aparición y progresión de estas enfermedades, se ha valorado que la periodontitis pueda influir de alguna manera en la etiopatogenia de estos cuadros neurológicos. Se estima que las personas con periodontitis tienen 1,7 veces más riesgo de padecer demencia tipo Alzheimer y 2,8 veces más riesgo de sufrir un ictus isquémico que las personas periodontalmente sanas.

Expertos del grupo de trabajo conjunto de la Sociedad Española de Periodoncia y la Sociedad Española de Neurología han presentado con motivo del Día de las Encías, celebrado el 11 de mayo, un informe en el que han evaluado la evidencia científica al respecto, poniendo de relieve la existencia de una asociación entre la periodontitis y ciertas enfermedades neurológicas; además, han efectuado recomendaciones prácticas para llevar a cabo en la consulta dental y encaminadas a la prevención y cuidado de estos enfermos. ■



# La cesación tabáquica puede empezar desde la consulta dental



**La consulta dental ocupa una posición de privilegio para facilitar la cesación desde un enfoque individual y positivo. Así se ha puesto de relieve en la II Jornada de Salud Bucal y Cesación Tabáquica**

El encuentro, que ha contado con el respaldo de Johnson&Johnson, ha reunido a expertos de diferentes sociedades científicas odontológicas y farmacéuticas, instituciones sanitarias, así como de asociaciones de pacientes. Este carácter interdisciplinar ha servido para avanzar en el debate de ideas, compartir reflexiones y experiencias, y consensuar una serie de consejos prácticos, con el foco puesto principalmente en el papel que puede desempeñar en este ámbito la consulta dental, al poner en valor su papel “como centro de promoción de la

salud y prevención de la enfermedad periodontal y sistémica”, en palabras de la Dra. Regina Izquierdo, coordinadora del Grupo de Trabajo SEPA-Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT).

En este contexto, destaca la iniciativa Promosalud de SEPA, en el que se incluyen también los consejos necesarios que pueden aportarse desde la consulta dental para controlar factores de riesgo implicados, como es el tabaco. Próximamente se presentará el portal [www.quierodejardefumar.es](http://www.quierodejardefumar.es), auspiciado por SEPA.

Para la Dra. Izquierdo, “no cabe duda del potencial que tiene la consulta dental para promover hábitos de vida saludables”; según añade, “tenemos una posición de privilegio para facilitar la cesación desde un enfoque individual y positivo, para convencer al paciente que no inicie este hábito o que, en caso de ser fumador, lo abandone, siendo ésta la decisión más saludable que puede tomar en su vida”.

Entre otros mensajes, en este foro se ha recalcado que “fumar es una enfermedad y lo normal es no fumar”, y que “no se hace lo que no se sabe”, evidenciando la importancia y necesidad de reforzar la información y formación sobre cesación tabáquica entre los propios profesionales sanitarios y la población. ■

**La colaboración multidisciplinar, fundamental para conseguir un futuro sin tabaco**

# Tu salud empieza por la boca

El primer portal de salud bucal en español

CUIDA TUS **enciás.es**

Es importante mantener tus encías sanas para disfrutar de la vida plenamente. Cepíllate los dientes dos veces al día. Usa la seda dental y refuerza tu higiene con un colutorio.

## 2 veces al día, actúa



Cepilla tus encías y dientes con dentífrico



Usa la seda dental o cepillos interdentales



Refuerza tu higiene con un colutorio

## Cada 3 meses



Renueva tu cepillo

## Cada 6 meses

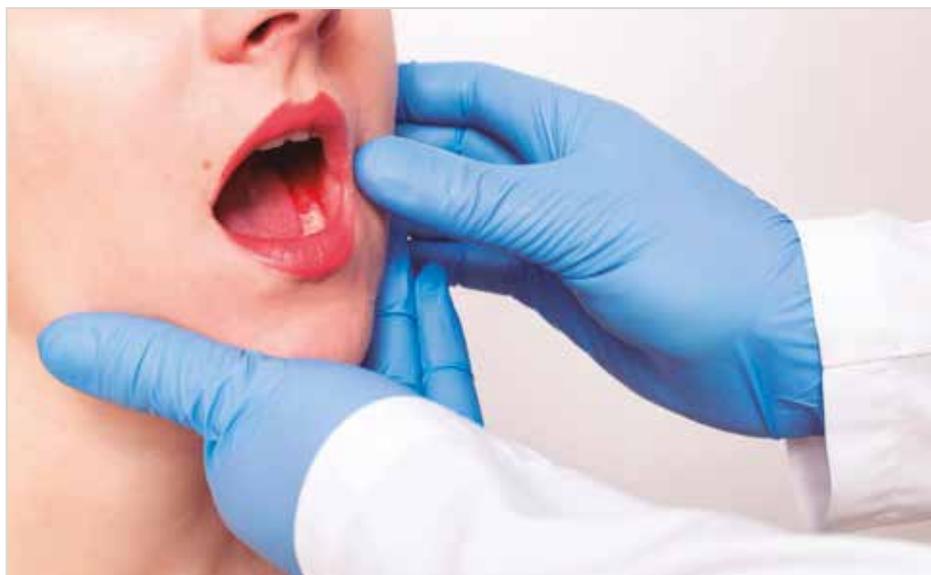


Visita a tu dentista o periodoncista: revisa tus encías y limpia tu boca

Descubre todo lo que necesitas saber para tener una boca sana en

**cuidatusencias.es**

# Optimizando la atención odontológica en cáncer oral



**La influencia del tratamiento oncológico en la cavidad oral es amplia, y a múltiples niveles. Conocer estos efectos, anticiparlos y prevenirlos es fundamental**

El cáncer oral es la patología más grave a la que puede enfrentarse el odontólogo y el cirujano bucal en su día a día, una enfermedad que aumenta en nuestro país y que tiene graves consecuencias. Ofrecer la mejor atención odontológica a las personas que sufren este cáncer no sólo era una necesidad y un déficit que debía solventarse, sino que también puede contribuir a la prevención de este tumor.

Esta demanda se ha solventado con la elaboración de la 'Guía de Práctica Clínica (GPC) «Atención odontológica al paciente con cáncer oral», un trabajo que ya forma parte del catálogo de Guías de Práctica Clínica del Sistema Nacional de Salud y que ofrece un conjunto sistematizado de recomendaciones (basadas en la mejor evidencia científica disponible) orientadas a facilitar la toma de decisiones clínicas.

Es la primera vez que un documento de este tipo aborda el cáncer oral desde la perspectiva terapéutica del odontólogo y el cirujano bucal.

La Guía ha sido promovida por la Sociedad Española de Cirugía Bucal (SECIB), cuyos expertos han evaluado la mejor evidencia disponible para responder a preguntas clínicas frecuentes e importantes que se plantean en este ámbito, algo que resulta útil tanto para todo el equipo terapéutico multidisciplinar oncológico, para el odontólogo especialmente, y, sobre todo, para el paciente y la calidad de su tratamiento clínico. ■

Sepa.

Comité Editorial  
*Cuida tus Encías*



**Ana Echeverría**  
Directora Científica y  
coordinadora Sección  
A Fondo



**Nagore Ambrosio**  
Coordinadora Sección  
Prevención



**Desirée Abellán**  
Coordinadora Sección  
Consejos



**Gloria Calsina**  
Coordinadora Sección  
Informe



**Mónica Muñoz**  
Coordinadora Sección  
Consejos



**Rosa Puigmal**  
Coordinadora Sección  
¿Sabías qué?



**Cristina Serrano**  
Coordinadora  
Sección Al día



**Paco Romero.**  
Redactor jefe. Periodista  
especializado en salud

CUIDA TUS  
**encías**



# PROTEGE TU BOCA AHORA MÁS QUE NUNCA



**Protégete con productos con CPC\***

\*Cloruro de Cetilpiridinio



**PERIO-AID®**



Expertos en Salud Bucal

Una buena salud bucal, para una buena salud general

# Cuida tus encías

Es importante **mantener tus encías sanas** para disfrutar de la vida plenamente. **Cepíllate los dientes dos veces al día. Usa la seda dental y refuerza tu higiene con un colutorio.**

2 veces al día, actúa



Cepilla tus encías y dientes con dentífrico



Usa la seda dental o cepillos interdentales



Refuerza tu higiene con un colutorio

Cada 3 meses Cada 6 meses



Renueva tu cepillo



Visita a tu dentista o periodoncista: revisa tus encías y limpia tu boca

## CONOCE LAS ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS

### GINGIVITIS

**Inflamación superficial de la encía.** El sangrado es su principal señal de alerta. Si no se trata adecuadamente puede derivar en Periodontitis.

### PERIODONTITIS

**Infección profunda de la encía** y el resto de tejidos que sujetan el diente. Puede provocar la pérdida dental. Repercute en la salud general: aumenta el riesgo cardiovascular, diabético o de partos prematuros.

## LAS SEÑALES DE ALERTA

- Sangrado o enrojecimiento de las encías
- Mal aliento
- Hipersensibilidad al frío
- Movilidad-Separación de dientes
- Dientes más largos
- Pérdida de dientes

## LOS FACTORES DE RIESGO

- Tabaco
- Estrés
- Enfermedades generales: diabetes, osteoporosis, VIH, herpes, trasplantados, etc...
- Cambios hormonales: embarazo, menopausia
- Antecedentes familiares