

## PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES DE LA CAVIDAD BUCAL

Las enfermedades de la cavidad bucal, se encuentran dentro de las principales causas de consulta dentro de la CSBP, por lo cual a fin de prevenir de manera oportuna se cuenta con el Programa Control Odontológico, el cual se halla dirigido a grupos vulnerables como ser los menores de 5 años, Mujeres gestantes, adultos mayores.

Las enfermedades de la cavidad bucal conllevan una serie de patologías, unas son consecuencias de otras, por tal motivo nos abocaremos a las caries dentales definida como una enfermedad bucodental caracterizada por la presencia de **microorganismos cariogénicos** en la superficie dental, que metabolizan los azúcares y los convierten en ácidos que debilitan la dentición.

Su aparición se encuentra condicionada por varios factores, por lo cual dentro de las actividades de Promoción y prevención enfatizamos:

- Alimentación saludable
- Una higiene bucodental adecuada
- Y las visitas periódicas al dentista.

Cómo prevenir la aparición de la caries

- **Alimentación saludable**

El consumo reiterado de azúcar altera los niveles de bacterias presentes en la cavidad oral, lo que convierte el azúcar en ácidos que desmineralizan el esmalte de los dientes.

Para prevenir la caries es esencial evitar determinados productos como los zumos con alta concentración de azúcar, refrescos con gas, bollería industrial o golosinas. Otra medida eficaz para limitar el consumo de **azúcares libres** y sustituir por otro tipo de edulcorantes con menor capacidad de erosión dental.

- **Rutina de higiene bucodental**

Un factor clave en la aparición de la caries es mantener una **buena higiene oral**. Cepillar los dientes utilizando la técnica adecuada y emplear utensilios, como el hilo dental y el colutorio, aseguran una limpieza bucodental óptima.

Además, se debe atender a los espacios interdientales, a la línea de las encías y a la lengua, ya que son zona de difícil acceso donde tiende a acumularse la placa bacteriana.

En lo referente a la técnica de cepillado, la mejor opción es cepillar la dentición de forma lenta y suave, con movimientos de arriba hacia abajo y de atrás hacia delante.

Finalmente, como prevenir la caries es primordial para nuestra salud bucodental, hay que tener en cuenta que es necesario renovar el cepillo de dientes cada tres meses, ya que llegado este tiempo deja de cumplir de manera adecuada su función.

- **Control Odontológico**

Basado en visitas periódicas al Odontólogo, se aconseja acudir al menos **una vez al año**, salvo en pacientes con algún riesgo, para llevar a cabo una revisión del estado de la cavidad oral, efectuar el tratamiento respectivo de este modo se aminorará el riesgo de complicaciones.

Esta medida preventiva, al igual que las anteriores, ayuda a que los dientes permanezcan sanos y fuertes a la vez que se facilita la detección precoz de cualquier patología oral.

- **Uso de dentífricos con flúor**

El flúor es un componente eficaz en la prevención de la caries dental. Este elemento está presente tanto en dentífricos como en colutorios.

La principal ventaja de utilizar este ingrediente es que **refuerza el esmalte dental** a la vez que aumenta la resistencia frente a la desmineralización. De esta forma, se combate la caries y se actúa frente a los microorganismos cariogénicos de la placa dental.

Sin embargo, aunque los colutorios fluorados sean útiles, estos complementos de higiene oral no sustituyen al cepillado, que es el método más eficaz para controlar la placa bacteriana que se adhiere a la dentición.

- **Sellado de fisuras**

El sellado de fisuras es una técnica capaz de **frenar el desarrollo de la caries** dental formando una barrera que protege la zona más sensible del diente.

Mediante este procedimiento se rellenan las fisuras presentes en el esmalte y se impide la actividad bacteriana.

- **Prevención infantil**

En el caso de la población infantil, además de seguir las medidas preventivas anteriores es fundamental la supervisión por parte de los progenitores, quienes saben mejor cómo prevenir las caries. Ellos son quienes han de trasladar esa importancia a los más pequeños. La actitud y participación de los adultos ayuda a inculcar unos buenos hábitos de higiene bucodental y, en consecuencia, a prevenir la aparición de caries dental.

Se recomienda acudir por primera vez al dentista durante el primer año de vida para detectar posibles patologías, caries tempranas y anomalías en la erupción de los dientes.