



## Los beneficios de una boca sana

La cavidad oral es una parte del cuerpo con la que realizamos funciones vitales; por ello es importante mantenerla saludable.

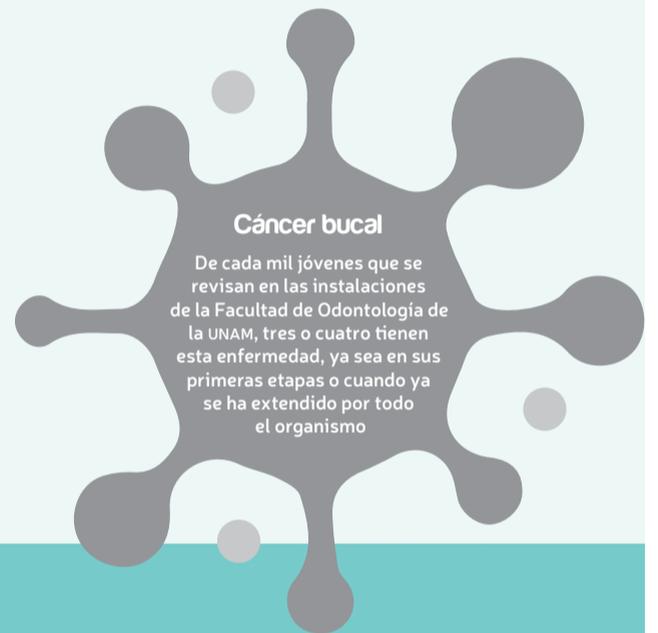


Una boca sana nos permite morder, masticar, hablar, respirar y sonreír. En cambio, cuando nuestros dientes o boca sufren alguna alteración, se afecta de manera considerable la calidad de vida.

Si nos hace falta uno o varios dientes, podemos sufrir incomodidad al comer ciertos alimentos; si tenemos los dientes desalineados o fuera de lugar, podemos tener inseguridad al hablar o sonreír. La presencia de llagas o caries bucales

podría ocasionarnos tanto dolor que nos impediría realizar nuestras actividades diarias. También pueden presentarse otras afecciones, que van desde el mal aliento hasta el cáncer bucal.

El doctor Arturo Fernández Pedrero, director de la Facultad de Odontología de la UNAM, explica que todas las personas deben procurar un cuidado de su cavidad oral, desde los bebés que aún no tienen dientes hasta las personas de la tercera edad.



### Cáncer bucal

De cada mil jóvenes que se revisan en las instalaciones de la Facultad de Odontología de la UNAM, tres o cuatro tienen esta enfermedad, ya sea en sus primeras etapas o cuando ya se ha extendido por todo el organismo

### Recomendaciones

Desde el punto de vista de higiene, lo ideal es cepillar los dientes después de tomar alimentos, ya sea que se hagan dos o tres comidas al día, y hacerlo lo más pronto posible después de terminar de comer.

El especialista agregó que "es natural que muchos niños o adultos cuando comen fuera de casa esperen hasta llegar para lavarse los dientes, pero lo ideal sería que llevaran con ellos pasta y cepillo, para lavar sus dientes después de comer en el recreo o en el trabajo".

Esto permitirá detectar a tiempo alguna anomalía.

Una correcta higiene bucal y el autoexamen ayudarán a prevenir problemas y detectarlos a tiempo; sin embargo, también hay enfermedades o condiciones genéticas que predisponen a la pérdida de los dientes, por ejemplo la pérdida ósea que sufren las mujeres durante la menopausia. Por ello se recomienda acudir al profesional de la salud bucal al notar cualquier anomalía.

El odontólogo recomienda, además, colocarse frente al espejo y tocar con el dedo toda la zona de la encía para comprobar que no hay ninguna zona de dolor, molestia o alguna protuberancia.

### La microbiota oral

Nuestra boca está colonizada por un conjunto diverso de microorganismos que incluye bacterias, virus, levaduras y hongos. Ellos se favorecen del ambiente cálido y lleno de nutrientes de la boca. Algunos son benéficos y nos protegen, pero otros son bacterias invasoras que se alimentan de azúcares altamente refinados y los transforman en ácidos que desgastan la protección externa de los dientes, ocasionando las caries.

El especialista señala que la microflora de la boca siempre estará ahí, pero lo que se busca con el cepillado es que no proliferen. Una recomendación básica para el cuidado de los dientes consiste en cepillarlos para remover la placa bacteriana o *biofilm*. Si no hay un buen cepillado, ésta se organiza rápidamente y aun cuando al principio no se note su presencia, más adelante produce una inflamación en la mucosa oral que se manifiesta como sangrado.

### Cuando ya es demasiado tarde

De total de pacientes que acuden a la Facultad de Odontología de la UNAM:

**35%** busca rehabilitarse porque ya perdieron uno o más dientes a lo largo de su vida.

**11%** quiere aliviar algún tipo de dolor en su cavidad oral.

**54%** asiste a los consultorios para tener una sonrisa más adecuada, para aplicación de fluor o debido a otras afecciones.

Texto: Naix'eli Castillo; Diseño: Luz Oliva; Imágenes: Shutterstock