



# Primero mis dientes

Morder, masticar, hablar, respirar y sonreír son algunas funciones vitales que realizamos con la cavidad oral.

## ¡Cuidala!

Quando nuestros dientes o boca sufren alguna alteración, se afecta la calidad de vida. Unos dientes desalineados ocasionan inseguridad al hablar o sonreír, las llagas bucales o caries causan dolor que puede llegar a ser incapacitante; asimismo, la falta de piezas dentales genera dificultad para comer algunos alimentos.

### La microbiota oral

Nuestra boca está colonizada por un conjunto increíblemente diverso de microorganismos que incluye bacterias, virus, levaduras y hongos. Ellos se benefician del ambiente cálido y lleno de nutrientes de la boca.

Algunos son benéficos y nos protegen; otros son bacterias invasoras que se alimentan de azúcares altamente refinados y los transforman en ácidos que desgastan la protección externa de los dientes, con lo cual ocasionan la caries.

La microbiota no se puede eliminar. Por ello lo importante es impedir que proliferen mediante un buen cepillado.

Texto: Naixiell Castillo García;  
Diseño: Jareni Ayala  
Ilustración: Jareni Ayala y Beatriz G. de Velasco  
Imagen: Shutterstock.com



### El costo del cuidado bucal

Los cuidados dentales de rehabilitación son costosos. Por ello es mejor atender las medidas preventivas, ya que su costo es mucho más accesible.

La Organización Mundial de la Salud reconoce que la atención odontológica con fines curativos es una carga económica, y puede representar entre

**5 y 10%** del gasto en salud de los países de ingresos altos.

### Cepillado de calidad

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. Se debe hacer lo más pronto posible después de comer.

Se recomienda colocarse frente al espejo y tocar con el dedo toda la zona de la encía para comprobar que no hay dolor, molestia o alguna protuberancia. Esto permitirá detectar a tiempo alguna anomalía.

Además, se debe visitar al dentista por lo menos una vez al año, aunque no haya molestia.

### Cáncer bucal

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

### Quando ya es demasiado tarde

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

**35%** Quiere aliviar algún tipo de dolor en su cavidad oral.

**11%** Busca rehabilitarse porque ya perdieron uno o más dientes a lo largo de su vida.

**54%** Asiste a los consultorios para tener una sonrisa más estética o para que le apliquen flúor.

Busca más información sobre este y otros temas de ciencia en [www.ciencia.unam.mx](http://www.ciencia.unam.mx)

Fuente: Arturo Fernández Pedrero, director de la Facultad de Odontología de la UNAM