

Consejos

POR UNA ODONTOLOGÍA ÉTICA DE CALIDAD

DE TU DENTISTA

Nº 22 MARZO 2023



¿POR QUÉ DUELEN
LOS DIENTES?



BOCA SANA
TODA LA VIDA



LENGUA Y SALUD

Dentistas

SUPLEMENTO REVISTA DENTISTAS Nº 60

FDE
Fundación Dental
Española

 **CONSEJO
DENTISTAS**
ORGANIZACIÓN COLEGIAL
DE DENTISTAS
DE ESPAÑA

¿POR QUÉ DUELEN LOS DIENTES?

EL DOLOR DE ORIGEN DENTARIO

El dolor dental es un amplio término que describe las sensaciones de dolor o malestar que tienen origen en la cavidad oral. Lo más habitual es que el paciente describa un dolor de muelas, pero también hay fuentes de dolor

en la boca que no implican específicamente a los dientes. El dolor dental es muy común, los datos del *Libro Blanco de la Salud Oral en España* indican que uno de cada cinco adultos lo padeció en el último año.

El dolor dental se llama comúnmente dolor de muelas, y aunque hay fuentes de dolor en la boca que no tienen que ver con los dientes, la mayoría suelen ser el resultado de una enfermedad dental.

Una infección o inflamación alrededor de la raíz del diente suele causar un dolor sordo que se agrava al masticar.

Una infección que cause inflamación en el interior de la cámara pulpar (nervio del diente) puede original dolor agudo y punzante con sensibilidad al frío o al calor.

¿CUÁNDO EL DOLOR ES UNA EMERGENCIA?

Siempre que tengas dolor debes consultar a un dentista para que realice el adecuado diagnóstico. Si experimentas algunos de estos signos, solicita una consulta urgente:

- HINCHAZÓN EN LA CARA O EL CUELLO.
- PUS VISIBLE DRENANDO EN LA BOCA, CARA O CUELLO.
- GANGLIO INFLAMADO CERCA DE UN DIENTE INFECTADO.
- DISMINUCIÓN DE LA CAPACIDAD DE ABRIR O CERRAR LA BOCA.
- TRAUMATISMO EN LA CARA O LOS DIENTES.
- FIEBRE O MALESTAR.

En caso de dolor dental, acude cuanto antes a un dentista y no te automediques

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

El dolor dental puede tener múltiples causas y varía mucho en cuanto a su gravedad. Algunas personas experimentan un dolor sordo o una molestia, mientras que otras necesitan buscar atención urgente para controlar su dolor insoportable. Es importante entender que el origen del dolor determinará el tratamiento necesario. El primer y más importante paso para eliminar el dolor dental es obtener un diagnóstico preciso de la causa. Entre las causas más frecuentes se encuentran la caries profunda, infecciones y recesiones gingivales, fractura dental, elevada sensibilidad dental, infecciones en la raíz del diente, bruxismo (rechinar los dientes) o problemas en la musculatura de la articulación temporomandibular.

CAUSAS PRINCIPALES

- SENSIBILIDAD DENTAL
- PATOLOGÍA GINGIVAL
- DIENTES IMPACTADOS
- INFLAMACIÓN PULPAR (NERVIO)
- CARIES DENTAL
- CAUSAS NO DENTALES (SINUSITIS)
- ABSCESO
- FRACTURA DENTAL

¿CÓMO DETERMINA EL DENTISTA EL ORIGEN DEL DOLOR?

Un diagnóstico preciso es el primer paso, y el más importante, para tratar el dolor dental. El dentista realizará una evaluación exhaustiva de la boca del paciente y utilizará

la información recopilada mediante radiografías dentales y una serie de preguntas para diagnosticar la causa del dolor.

RECUERDA ESTA REGLA MNEMOTÉCNICA PARA PROPORCIONAR EL MÁXIMO DE INFORMACIÓN A TU DENTISTA: SÓCRATES

S	Ó	C	R	A	T	E	S
SITIO	ORIGEN	CARACTERÍSTICAS	REFLEJO	ASOCIACIÓN	TIEMPO	EXACERBACIÓN	SEVERIDAD
ZONA EN LA QUE LOCALIZAS EL DOLOR	¿CUÁNDO NOTASTE EL DOLOR?	DESCRIBE TU DOLOR EN TÉRMINOS DE DOLOR AGUDO O SORDO	¿EL DOLOR PROVIENE DE UNA FUENTE O LUGAR DIFERENTE?	ADEMÁS DEL DOLOR, ¿QUÉ OTROS SÍNTOMAS TIENES?	¿EN QUÉ MOMENTOS AUMENTA TU DOLOR?	¿QUÉ FACTORES MEJORAN O EMPEORAN TU DOLOR?	EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10, ¿DÓNDE SITUARÍAS TU DOLOR?

BOCA SANA TODA LA VIDA

Los dientes sanos, tanto temporales como permanentes, son importantes para la salud y el bienestar a lo largo de toda la vida. Una dentición sana y funcional es importante en todas las fases de la vida, ya que permite funciones esenciales como hablar, sonreír, socializar o comer. Los dientes ayudan a dar a la cara su forma individual. La dentición normal incluye 20 dientes temporales (de leche) que serán reemplazados por 32 dientes permanentes. La erupción dentaria empieza cuando el bebé tiene entre 6 y 10 meses de vida, y suele iniciarse por los incisivos inferiores.

A la edad de 2 años y medio toda la dentición temporal se ha completado. Los dientes primarios sanos permiten mantener el espacio para sus sucesores permanentes que se están desarrollando en el hueso subyacente. La pérdida prematura de los dientes temporales por caries o traumatismo muchas veces origina una pérdida de espacio para los permanentes y puede llevar a multitud de problemas. Unos dientes temporales afectados por caries también son un factor de riesgo para la caries en los dientes permanentes que vayan erupcionando.



La limpieza debe empezar con la erupción del primer diente. Los biberones con bebidas azucaradas o jugos de frutas pueden causar caries temprana, por lo que es mejor que beba agua.

Los niños pueden iniciar su cepillado supervisado dos veces al día con una pequeña cantidad de pasta fluorada (del tamaño de guisante). Las revisiones con el dentista deben empezar cuando cumpla el primer año.

Establecer buenos hábitos dietéticos, limitando la cantidad y frecuencia de ingestas azucaradas

CEPILLAR LOS DIENTES, AL MENOS, DOS VECES AL DÍA CON PASTA FLUORADA

En torno a los 6 años de edad, erupcionan los incisivos permanentes inferiores y los primeros molares permanentes. El periodo de transición de la dentición primaria a la permanente se desarrolla entre los 6 y 12 años de edad (a este periodo se le llama de dentición mixta). Idealmente, a los 21 años de edad los 32 dientes permanentes han erupcionado. Durante la vida de los dientes y de los tejidos orales, estos se ven expuestos a muchos factores ambientales que pueden

originar patologías o pérdidas dentarias. La caries y las enfermedades periodontales son las patologías bucodentales más comunes, a pesar de poder prevenirse en gran medida. Unos autocuidados apropiados, así como los cuidados profesionales, combinados con un estilo de vida saludable, evitando riesgos como un consumo excesivo de azúcar o consumo de tabaco, permiten mantener una dentición funcional a lo largo de la vida.

12 AÑOS
La mayoría de los dientes permanentes ha erupcionado

21 AÑOS
Los terceros molares (muelas de juicio) son los últimos en erupcionar



Empezar a usar protectores bucales para los deportes de riesgo

Evitar el consumo de tabaco y alcohol, y moderar el consumo de azúcar

Una correcta higiene oral y unos buenos hábitos saludables, junto a las revisiones periódicas, ayudan a evitar la caries y la enfermedad periodontal. Las embarazadas requieren cuidados específicos

La boca seca, resultado de una disminución en la producción de saliva, puede incrementar el riesgo de sufrir enfermedades. Las revisiones periódicas con el dentista pueden ayudar a mantener una boca sana y una buena calidad de vida

LENGUA Y SALUD

¿PARA QUÉ SIRVE LA LENGUA?

La lengua es un órgano fundamentalmente muscular muy vascularizado que tiene tres funciones principales: detecta los sabores, interviene en la deglución y en la fonación. Es la primera en entrar en contacto con los alimentos y bebidas, detectando, a través de las papilas gustativas, cuatro tipos de gustos: dulce, salado, ácido y amargo. Permite también conocer la temperatura de los

alimentos y colabora de manera importante en los procesos de masticación y deglución. A través de sus glándulas salivares, contribuye a mantener la boca húmeda. Finalmente, es un órgano imprescindible para la emisión de las palabras. Dependiendo de cómo se sitúe en la boca y de su interacción con los labios o dientes, resultarán unos sonidos u otros.



Leucoplasia



Candidiasis



Lengua geográfica



Lengua vellosa negra



Cáncer de lengua

PRINCIPALES PATOLOGÍAS DE LA LENGUA

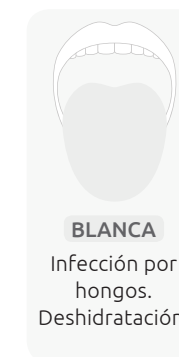
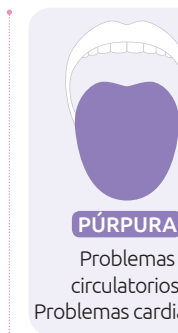
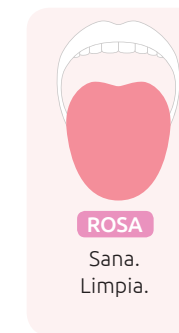
Varias enfermedades pueden afectar a la lengua. La leucoplasia (manchas blancas) se debe a factores que irritan la mucosa (diente roto, prótesis mal ajustada, etcétera) y al consumo de tabaco y alcohol. La presencia de hongos (candidiasis oral) se manifiesta por la presencia de unas manchas blancas que, una vez raspadas, dejan ver una capa enrojecida y, a veces, sangrante. La lengua geográfica se caracteriza por la aparición de unas grietas en la lengua. Puede deberse a un

déficit de vitaminas, al estrés o a los cambios hormonales en las mujeres. La lengua vellosa negra es una afección benigna en la que el dorso de la lengua adquiere un color negruzco y con vello. Suele ser temporal, sin consecuencias para la salud, y mejora al suprimir el consumo de tabaco, alcohol, café y té negro. Finalmente, el cáncer de lengua puede aparecer bajo la forma de una úlcera que no se cura pasadas 2 semanas o como una mancha blanca o roja inespecífica.



La lengua es un órgano en el que los profesionales sanitarios pueden detectar numerosas enfermedades. La falta de vitaminas A, B2 y C suele cursar con la llamada glositis (inflamación de la lengua). Determinadas enfermedades de la sangre (anemias, leucemia) pueden estar asociadas a placas dolorosas con sensación de quemazón en la superficie de la lengua. La diabetes suele asociarse a candidiasis (hongos) en el dorso de la lengua. Las enfermedades hepáticas pueden ir asociadas a un color amarillento de la lengua (ictericia). Estos son solo algunos de los reflejos de enfermedades sistémicas en la lengua, por eso, ante cualquier cambio significativo en la lengua, se debe consultar al médico o al dentista.

LOS COLORES DE LA LENGUA Y SU SIGNIFICADO



¿CÓMO MANTENER LA SALUD DE LA LENGUA?

Mantener la lengua limpia, raspándola después del cepillado de los dientes, ayuda a eliminar las bacterias y las células muertas y previene enfermedades y el mal aliento (halitosis). La limpieza de la lengua puede realizarse con el cepillo dental, aunque lo ideal es recurrir a un raspador lingual que es más



eficaz. Otro consejo es eliminar todos los factores irritantes: dientes rotos, coronas o prótesis mal ajustadas y consumo de tabaco, alcohol o exceso de café. Finalmente, una dieta equilibrada y rica en frutas y verduras permitirá evitar la escasez de vitaminas que afectan negativamente a nuestra lengua.

