

## SALUD BUCODENTAL

Según la Encuesta de Salud Oral elaborada por Consejo General de Colegios de Dentistas de España, los niveles de caries entre nuestra población son uno de los más elevados de Europa y, al mismo tiempo, somos los que menos acudimos a la consulta del odontólogo para recibir los tratamientos adecuados. Así, en España, sólo el 53% y 65% de las caries son tratadas mientras que en Europa la cifra asciende hasta el 85%.

### ¿Qué son las caries?

La caries dental es la destrucción de los tejidos de los dientes causada por la presencia de ácidos producidos por las bacterias de la placa depositada en las superficies dentales.

Los factores de riesgo que influyen en la aparición de caries son: alimentación (especialmente hidratos de carbono y azúcares), los hábitos de higiene dental, la presencia de flúor en la sal y la crema dental que utilizamos.

La herencia también juega un papel importante en la susceptibilidad de sus dientes a las caries.

### Para prevenirla...

Es muy importante **cepillarse los dientes al menos 2 veces al día un tiempo de 2 minutos**, asegurándonos de haber limpiado todas las superficies. Además es recomendable utilizar la seda dental entre los dientes donde el cepillo no puede llegar.

Además de cepillarse y usar el hilo dental de forma regular, **utiliza un enjuague entre las comidas**. Es una forma rápida y sencilla de proporcionar a sus dientes y encías protección adicional para prevenir la caries dental. Debe ser recomendado por el profesional dental.

**Renueva tu cepillo** cada dos o tres meses.

**Ten una alimentación rica en frutas y verduras.**

Visita a tu dentista: **hazte una limpieza dental como mínimo dos veces al año**; así ayudará a su profesional dental a detectar cualquier problema antes de que sea demasiado tarde.

**Algunas enfermedades pueden aumentar el riesgo de caries** dental al reducir la producción de saliva en el interior de la boca (diabetes, hipertensión) al igual que la toma con regularidad de algún medicamento (antidepresivos, sedantes, analgésicos, relajantes musculares...).

**Los aparatos de ortodoncia** dificultan enormemente una higiene bucodental minuciosa. Habla con tu dentista para que te asesore sobre los hábitos higiénicos si es tu caso.

