



¿Sabías que...?



IDENTIFICANDO EL DOLOR DENTAL

Galeno de Pérgamo, un médico griego muy afamado en la antigua Roma sobre el 200 d.C. y muy influyente en la medicina europea en los siglos siguientes, fue el primero en decir que el dolor dental podía deberse a una pulpitis (inflamación de la pulpa) o a una pericementitis (inflamación de la zona radicular dental). Además, clasificó los dientes en centrales, cuspidados y molares.



CÉLULAS DENTALES Y LA SORDERA

Un estudio realizado en la Universidad de Sheffield (Inglaterra) presenta un procedimiento en fase de investigación para tratar la sordera mediante células madre obtenidas a través de la pulpa dental. Dichas células serían empleadas en la regeneración de las neuronas sensoriales del oído que se encuentren dañadas y de esta manera tratar de devolver la capacidad auditiva al paciente.

Expertos en Sonrisas

LA CARIES Y EL AZÚCAR

Dra. Ana López Giménez

ODONTÓLOGA

Núm. Colegiado: 5.360



*Clínica López Giménez /
Fundació Nen Déu*

La **caries dental** es una de las enfermedades de origen infeccioso de mayor prevalencia en el hombre y **uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial**.

Se trata de una enfermedad en la cual **los tejidos duros del diente son modificados y eventualmente disueltos**, existiendo un proceso de destrucción localizada de los mismos por la acción de las bacterias implicadas.

La formación de la caries empieza en forma de pequeñas áreas de desmineralización en la sub-superficie del esmalte, pudiendo progresar a través de la dentina y llegar hasta la pulpa dental.

La etiología de la caries es multifactorial, si bien **hay tres factores esenciales que la originan: huésped, microorganismos y dieta**.

El riesgo de la caries dental se deberá a factores de riesgo sociodemográficos, de comportamiento, físico-ambientales y biológicos.

EL CONSUMO DE AZÚCAR

Son muchos los estudios epidemiológicos que correlacionan consumir azúcar con la prevalencia de caries y en los que se demuestra una clara asociación entre frecuencia de consumo, la ingesta entre comidas y el desarrollo de la caries dental.

Se estima que el problema de la caries **afecta al 60-90% de la población infantil** en edad escolar y **casi al 90% de los adultos en todo el mundo**; unas cifras, evidentemente, demasiado elevadas.

En España, más del 90% de la población ha sufrido caries alguna vez.



LA CARIES Y EL AZÚCAR (continuación)

El azúcar es la principal causa de caries dental.

Pese a ello, también **existen otros factores que deben tenerse en cuenta, como la aplicación de flúor y la eliminación de placa.**

Los productos que contienen azúcar facilitan la erosión y el desgaste del esmalte, de forma que **las bacterias causantes de la caries tendrán una mayor facilidad para tratar de atacar al diente,** siendo ésta la clara relación entre el dulce y la caries.

La dieta es importante tanto para la salud general como para la salud oral.

Si no se sigue una dieta adecuada, es más probable que desarrollemos caries dental y enfermedades de las encías.

Esto es aplicable a cualquier etapa de la vida.

En el caso de los niños es fundamental para la adquisición de unos correctos hábitos alimentarios.

Además, factores socioeconómicos e incluso la obesidad son señalados como factores de riesgo para el desarrollo de caries dental.

Por otra parte, son varias las características de los alimentos que pueden influir en el potencial cariogénico de estos, como por ejemplo la concentración de sacarosa y la consistencia de la dieta.

Los alimentos más cariogénicos son aquellos ricos en azúcar y de textura pegajosa o viscosa, que tienen mayor facilidad para engancharse a los dientes y permanecer un mayor tiempo en el interior de la boca.

ALIMENTOS RICOS EN AZÚCAR

- :) Bollería industrial.
- :) Golosinas y caramelos.
- :) Chocolates y bombones con leche.
- :) Pastelería.
- :) Cereales de desayuno azucarados.
- :) Barritas deportivas que contengan azúcar y/o miel.
- :) Néctares industriales.
- :) Lácteos azucarados.
- :) Refrescos azucarados.

CÓMO PREVENIR LA CARIES

- :) Evitar comer entre horas.
- :) Cepillar los dientes con **dentífrico fluorado** al menos 2 veces al día.
- :) Cepillar bien los dientes para eliminar eficazmente la placa bacteriana.
- :) Asegurarse de **llegar a los lugares de difícil acceso** de la boca (zonas posteriores y entre los dientes).
- :) **Cepillado dental de por lo menos 2 minutos.**
- :) Acudir a **revisión con tu dentista 2 veces al año.**

CONSIDERACIONES FINALES

No se puede evitar la caries por completo, pero sí podemos reducir las posibilidades de padecerla mediante un cuidado oral adecuado y pequeños cambios en la dieta.

Reducir el consumo de azúcar y el número de ingestas, será de gran ayuda para cumplir este objetivo.

OFERTA ESPECIAL

10% de descuento
en limpiezas dentales*

SOLICITE MÁS INFORMACIÓN LLAMANDO AL **93 487 77 04**

* Descuento sólo aplicable hasta el 29 de diciembre de 2017