



# La prevención de la salud dental

**Disminuir alimentos pegajosos, eliminar de la dieta azúcares refinados sobre todo en periodos intercomidas, cepillarse los dientes después de cada comida, y si no se tiene cepillo, masticar un chicle sin azúcar, revisar con revelantes de placa la técnica de cepillado por lo menos una vez a la semana, acudir a revisiones una vez cada seis meses.**

**Los dientes son nuestras armas, nos conectan con nuestra fuerza, nuestra vitalidad, mantengámoslos preparados y limpios. Las encías nos conectan con nuestra protección, con el amor, y si en algún momento sangran es posible que nuestro corazón este llorando.**

La prevención en Odontología (como en Medicina en general) es sin lugar a dudas la mejor forma de evitar la introducción en nuestro organismo de materiales contaminantes. Recordemos que las lesiones de los dientes, encías y hueso son irreversibles, y el único material biocompatible es el que traemos con nosotros "de serie".

Una correcta masticación, higiene dental, y una alimentación saludable, junto con revisiones periódicas, son la mejor forma de evitar efectos secundarios.

## Placa bacteriana

La placa bacteriana es una película blanda que se forma a partir de los restos orgánicos de nuestra propia saliva y de los alimentos ingeridos. Se adhiere a la superficie de los dientes a los pocos minutos de efectuar una comida, y sobre ella se depositan infinidad

de bacterias presentes en nuestra boca. Su objetivo es alimentarse de los azúcares presentes en los alimentos.

A partir del séptimo día de su formación, en la placa se pueden contar millones de bacterias por milímetro cuadrado. Al digerir los azúcares, las bacterias producen ácidos, que son los responsables directos de la desmineralización del esmalte y posterior formación de caries. Los ácidos de la placa disuelven la superficie del diente y reblandecen el esmalte, provocando las caries.

A la vez, la presencia de esta placa en zonas de difícil acceso al cepillado (dientes apiñados, empastes antiguos no pulidos, fundas mal adaptadas, reborde gingival) tiene un efecto irritante sobre las encías, lo que denominamos gingivitis (inflamación de las encías).

Con el tiempo, sobre esta placa bacteriana,

blanda y pegajosa, se van depositando sales minerales provenientes de la saliva, lo que la va convirtiendo en una masa dura que se denomina sarro o tártaro (placa bacteriana calcificada).

Si esta placa irritante calcificada no es tratada y eliminada (esto solo se puede conseguir de una forma efectiva con aparatos especiales), la unión de la encía con el diente (barrera de protección para que nada externo pueda penetrar en el interior de nuestro cuerpo) puede verse afectada, y la proliferación bacteriana hasta ahora NO infecciosa comienza a invadir zonas asépticas produciendo infección del hueso que sujeta a los dientes (enfermedad periodontal) de una forma irreversible.

La placa bacteriana no es fácilmente visible, y para poder valorar su presencia debemos hacerla visible de algún modo. Para ello se usan los llamados reveladores de placa bacteriana, que contienen sustancias que tiñen la placa de color de manera que se hace visible.

### Higiene dental

En la época primitiva, el hombre empleaba sus uñas o astillas de madera para su higiene bucal. Ya desde el antiguo Egipto (6000 a. C) el cuerpo humano, nacido imperfecto y cercano al animal, debía ser cuidado, lavado, vestido y de esta forma humanizado. Dentro del aseo matinal y también después de cada comida, los

egipcios tenían la costumbre de realizar un aseo bucal, que consistía en enjuagues con nitrato (bicarbonato) disueltos en agua.

En el año 3000 a. C., en un texto consagrado a Buda, se hace mención del primer cepillo de dientes, realizado con un bastoncillo de madera deshilachado y empapado en agua. La creación del cepillo moderno se la debemos a China, en el siglo XVII. Estaba fabricado con pelo de cerdos de climas fríos insertados en una vara de bambú o hueso. Seguramente fue llevado a Europa por algunos viajeros, y en 1780 es el inglés **William Addis** quien recibe el crédito por la invención del cepillo en Occidente.

**“No es más limpio quien más lava, sino quien menos ensucia”.** Disminuir la ingesta de alimentos pegajosos, así como eliminar la toma de azúcares y bebidas ácidas fuera de las comidas es tan importante como un buen cepillado.

El cepillado dental tiene como objetivo eliminar la placa bacteriana que se adhiere a los dientes y a las encías a las pocas horas de tomar alimentos, y que es la responsable junto con las bacterias de la desmineralización de los dientes e inflamación de las encías.

### ¿Por qué cepillarse?

El cepillado es la única forma de eliminar la placa bacteriana que se acumula en zonas de difícil acceso tanto en los dientes

como en las encías, además de ser un acto de higiene y de respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

### ¿Cuándo cepillarse?

Imprescindible por la noche (8 horas de contacto de la placa con los dientes sin prácticamente autolimpieza) importante por las mañanas y recomendable después de cada comida.

### ¿Cómo cepillarse?

Existen diversas técnicas de cepillado (su higienista dental puede recomendarle la más eficaz en su caso), pero para mí es imprescindible que se trabaje separadamente los dientes y encías de arriba de los de abajo, con un movimiento giratorio o de barrido desde la encía hacia el borde del diente, pasando sobre las tres caras de los dientes (interna, externa y oclusal) y de una forma suave para no dañar las encías, aplicando un suave masaje en ellas.

Una vez terminado el cepillado sería importante revisar la calidad de este, así como cuando limpias un vaso, lo importante es verificar el terminado antes de ponerlo sobre la mesa.

### ¿Desde que edad cepillarse?

Como en todo aprendizaje, cuanto antes mejor. Desde la salida de los primeros dientes es recomendable su limpieza por lo menos una vez al día con un bastoncillo

.....



**ESTOMATOLOGÍA HOLÍSTICA**

Dr. Miguel Ángel Recatero

*"el grado supremo de la medicina es el amor"*

**CLÍNICA DENTAL**

c/ Goya, 38, 1º dcha. 28001 Madrid  
T. 91 577 54 68 / 29  
estomatologiaholistica@hotmail.com  
www.estomatologiaholistica.es



DIAGNÓSTICO KINESIOLÓGICO DE ALTERACIONES POSTURALES (A.T.M)

DESINTOXICACIÓN DE METALES PESADOS (DRENAJE HOMEOSPÁGICO)  
SUSTITUCIÓN DE EMPASTES DE MERCURIO

ORTODONCIA LIBRE DE METALES

ODONTOLOGÍA NATURAL - MATERIALES BIOCOMPATIBLES

TERAPIA: HOMEOPÁTICA, FLORAL Y DIETÉTICA

TRATAMIENTO PERIODONTAL CON LÁSER DE AGUA

OSTEOPATÍA - BIORRESONANCIA CUÁNTICA



de los oídos. A partir de los dos años (con toda la dentición temporal y ya con una dieta casi completa), el regalar un cepillo y "permitir" que tu hijo comparta y copie tu acto diario de higiene dental le hará sentirse más integrado y comenzara a tomar conciencia de la importancia de su higiene. Recordemos que el cepillado no es solamente un acto social de respeto, sino también es una manera de otorgarte respeto a ti mismo.

### ¿Qué tipo de cepillo de dientes?

De un tamaño acorde a su boca (particularmente prefiero los pequeños), de filamentos sintéticos con las puntas redondeadas, y con una textura media. Prefiero los manuales a los eléctricos ya que, en muchos casos, estos pueden dañar las encías. Yo creo que la vajilla se limpia mejor a mano que en lavaplatos, aunque esta forma es más rápida.

### ¿Cuándo cambiar de cepillo de dientes?

Una vez al mes, y sobre todo cuando los filamentos comienzan a dejar de estar paralelos. Es recomendable desinfectar diariamente los cepillos en agua oxigenada o plata coloidal a 5 PPM, disuelto en agua.

### ¿Qué pasta de dientes?

El dentífrico existió mucho antes que el cepillo. Los egipcios inventaron una crema dental a base de uñas de buey, mirra, cáscara de huevo quemada, piedra pómez, sal, pimienta y agua. Algunos manuscritos recomendaban agregar menta o flores, para mejorar el sabor. Se piensa que los egipcios se cepillaban inicialmente con los dedos y posteriormente utilizaron ramas trabajadas en las puntas, como si fueran cerdas, que fueron halladas en algunas tumbas.

Aunque lo importante del cepillado no es la pasta dental, sino la acción mecánica del cepillo, mi recomendación es utilizar una pasta lo más neutra posible, con pocos aditivos, nada abrasiva y con un sabor que le sea agradable a cada persona, dejando a su dentista la posibilidad de recomendar alguna marca en especial para cada caso en particular. En la actualidad existen pastas de dientes con todo tipo de aditamentos (flúor, antisépticos, antiinflamatorios, factores de transferencia, estimulantes salivares, blanqueadores, vitaminas, desensibilizantes etc.)

### ¿Reveladores de placa?

Tiñen la placa bacteriana y la hacen visible, se pueden usar antes del cepillado para observar donde esta la placa, o posteriormente para de esta forma poder comprobar la calidad del cepillado, y localizar las zonas de difícil acceso.

### ¿Qué complementos al cepillo existen?

Seda dental, cepillos interproximales, irrigadores bucales, estimuladores gingivales, palillos dentales... Todos ellos son posibilidades individuales para poder acceder a la limpieza de la placa bacteriana en zonas de difícil acceso (apiñamiento, espacios interdenciales, coronas, etc.)

Por lo menos una vez al día es aconsejable su utilización, siempre teniendo cuidado de no dañar la encía.

Otra de las posibilidades en caso de no tener cepillo de dientes a mano es la toma de un chicle sin azúcar después de la comida para de esta forma por lo menos disminuir a acidez de la boca.

### ¿Qué colutorios y para que?

Al igual que las pastas de dientes, existen multitud de colutorios con diferentes formulaciones, y hasta las mas "naturales" formuladas a base de dilución de tinturas madre o con aceites esenciales, pueden tener, si su toma es de forma prolongada en el tiempo efectos secundarios, particularmente recomendamos agua de mar oceánica, o en su defecto agua con sal.

Solamente recomendamos la toma de dichos colutorios por periodos de tiempo cortos y siempre aconsejados por su dentista. ●