

## ¿Quiere un consejo que puede salvarle la vida?

### Hable con su higienista dental acerca del cuidado adecuado de la salud bucal de los adolescentes

La buena alimentación y la correcta higiene bucal en casa son muy importantes durante la adolescencia. Una dieta, un cepillado y un uso del hilo dental adecuados desempeñan un papel importante a la hora de mantener una sonrisa saludable y preservar los dientes durante estos años que presentan tantos desafíos. Las caries y las enfermedades periodontales (de las encías) pueden ser una amenaza tanto para los adolescentes como para los adultos. Los resultados de una encuesta reciente muestran que el sangrado de las encías era el problema que más prevalecía entre los adolescentes y que tres cuartas partes de los jóvenes encuestados de entre 13 y 17 años presentan sangrado de las encías.

Los adolescentes tienen problemas específicos que no comparten con grupos de edades menores. Algunas de estas cuestiones son: las perforaciones (piercings) bucales, los protectores bucales, los trastornos alimenticios y los tratamientos de ortodoncia, así como los altos índices de caries dentales.

#### Perforaciones (piercings)

Muchas complicaciones están asociadas con las perforaciones, los tatuajes y los elementos decorativos bucales. A medida que estas cosas se vuelven más populares, es importante que visite a su higienista dental para que pueda explicarle los riesgos y las complicaciones que se asocian con los "adornos bucales" antes de que usted o su hijo decidan usarlos. Muchos de los establecimientos en los cuales se realizan estos trabajos de arte corporal no son tan higiénicos como deberían ser.

Las perforaciones que no se usan con joyas de acero inoxidable de calidad quirúrgica pueden causar infecciones o reacciones alérgicas en la boca, lo que puede provocar problemas de salud más graves. Cuando las perforaciones no se colocan bien, o si el paciente desarrolla el hábito de "jugar" con ella en la boca, provoca la erosión de los dientes y las encías y puede convertirse en un problema que a veces causa daños graves dentro de la boca.

Se recomienda limpiar las perforaciones después de cada comida dado que pueden albergar bacterias, lo que puede causar inflamación gingival y mal aliento. Se puede insertar un filamento de nylon (como hilo de pescar o monofilamento) a través de la perforación para evitar que se cierre mientras se retira el adorno. Quienes estén interesados en las perforaciones deben conocer las reglamentaciones vigentes que deben cumplir los establecimientos de arte corporal. De este modo sabrán si se están realizando o no los procedimientos adecuados antes y después de la perforación.

#### Protectores bucales

Prácticamente todos los deportes de contacto requieren el uso de un protector bucal. Muchas lesiones bucofaciales se pueden evitar simplemente usando un protector bucal. El protector bucal ha sido diseñado para absorber la energía durante un impacto, disminuyendo así las probabilidades de que se generen traumas en el cerebro y la cavidad bucal.

Por lo general, existen tres tipos de protectores bucales: estándar, tipo "hervir y morder" y hechos a la medida. Los protectores bucales estándar están disponibles en diferentes tamaños, pero no se los puede personalizar y, por lo tanto, podrían no adaptarse bien a la boca. Los protectores bucales de tipo "hervir y morder" se calientan en agua y se colocan en la boca para que se amolden a la forma de la boca y los dientes. Tienden a ser más cómodos. Los protectores bucales hechos a la medida se hacen en modelos de estudio con una máquina que crea vacío, en un consultorio dental o en un laboratorio externo. Aunque este tipo de protector bucal es el más cómodo y eficaz, también es el más caro.

Los protectores bucales deben considerarse una necesidad cuando se practican deportes de contacto debido a su capacidad para evitar los traumas dentales y las lesiones cerebrales traumáticas.

#### Trastornos alimenticios

Entre los trastornos alimenticios se incluyen la anorexia nerviosa (privarse uno mismo de alimentos), la bulimia nerviosa (comer compulsivamente y purgarse a través de vómitos, laxantes, diuréticos o exceso de ejercicio) y trastorno alimentario compulsivo (comer una cantidad de alimentos más grande de lo normal en un breve período de tiempo)<sup>1</sup>. Aunque los pacientes tienden a mantener estos trastornos en secreto, es muy difícil ocultarlos a un profesional dedicado a la salud bucal.

Las complicaciones bucofaciales que pueden surgir debido a los trastornos alimenticios incluyen la erosión del esmalte, las caries dentales, el agrandamiento de las glándulas salivales, la sensibilidad dental, infección fúngica o bacteriana de la parte externa de la boca, sequedad bucal debido a la falta de saliva y traumas en el paladar<sup>2</sup>.

## Tabaquismo

Los daños en la boca que provoca el hábito de fumar se reconocen desde hace tiempo. Sin embargo, es importante dialogar con los adolescentes acerca de ellos lo antes posible.

Los efectos bucales del hábito de fumar incluyen mal aliento, dientes manchados, pérdida del olfato y el gusto, llagas ulcerosas, ineficacia de los implantes dentales, cáncer bucal y retracción de las encías, pérdida ósea y pérdida dental asociadas con las enfermedades de las encías.

Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, quienes fuman menos de la mitad de una cajetilla al día tienen más del triple de probabilidades que quienes no fuman, de desarrollar una enfermedad periodontal. Ésta es una estadística importante para los adolescentes. Muchos creen que "fumar socialmente" de manera casual tiene escaso o ningún efecto en su salud en general. El mismo estudio estableció que en el caso de quienes fuman más de media cajetilla por día las probabilidades son seis veces mayores.

Masticar tabaco también tiene consecuencias graves en la salud bucal. Además de la posibilidad de causar caries, hay estudios que indican que aproximadamente el 27% de quienes usan el tabaco en formas diferentes a fumarlo presentan retracción de las encías y podrían perder el hueso que rodea los dientes y experimentar pérdida dental<sup>3</sup>. Mascar tabaco también causa leucoplaquia, zonas blancas que se forman en el lugar en donde el usuario sostiene el tabaco<sup>4</sup>. La leucoplaquia, en 5% a 25% de los casos, antecede al cáncer bucal<sup>5</sup>.

## Gaseosas azucaradas

Dado que la gaseosa es una bebida, no siempre forma parte de los análisis de nutrición. Sin embargo, la realidad es que la mayoría de las gaseosas están endulzadas con azúcar pura, que puede ser muy perjudicial para la salud bucal.

Las gaseosas suelen contener ácido fosfórico y grandes cantidades de azúcar, entre otros ingredientes. El azúcar refinada en estas bebidas gaseosas no sólo no ofrece ningún beneficio nutricional, sino que se sabe que causa caries.

Esto se complica más ya que las gaseosas a menudo se toman en lugar de otras opciones más nutritivas, como la leche o inclusive el agua. Los adolescentes deben saber los problemas que pueden causar a su salud bucal al consumir gaseosas.

Aunque muchas personas eligen gaseosas con endulzantes artificiales en lugar de sus contrapartes azucaradas, el riesgo para los dientes no es menor. Todas las bebidas gaseosas contienen una gran cantidad de ácido fosfórico, que interfiere con la capacidad del cuerpo para absorber el calcio, elemento esencial para tener dientes y huesos fuertes.

Beber gaseosas utilizando pajillas, enjuagarse la boca antes y después de consumirlas y limitar la cantidad de gaseosas que consume un adolescente puede ayudar a minimizar los efectos en sus dientes.

## Caries y enfermedades periodontales

Las investigaciones actuales sugieren que el índice de caries en general está disminuyendo, aunque sigue alcanzando su máximo nivel durante la adolescencia<sup>6</sup>. La Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica recomienda el siguiente tratamiento y prevención para las caries en adolescentes: fluoración, higiene bucal, control de la dieta y selladores. La adolescencia también puede ser un período crítico que afecta el estado periodontal de un individuo. La información actual sugiere que el daño irreversible del tejido debido a una enfermedad periodontal empieza en la adolescencia tardía y la edad adulta temprana. Los cambios en la pubertad afectan de modo característico al hueso, al tejido conectivo y a las encías que circundan y sostienen los dientes de los adolescentes jóvenes, con un aumento en la inflamación que es, en la mayoría de los casos, manejable a través de una buena higiene bucal y cuidados profesionales regulares<sup>7</sup>.

Dado que muchos problemas de la salud bucal que pueden volverse serios en la edad adulta se pueden prevenir en la adolescencia, éste es el momento ideal para empezar a platicar con los adolescentes acerca de la importancia de un cuidado regular y minucioso.

9/5/2007

1. American Psychiatric Association (Asociación Estadounidense de Psiquiatría). Trastornos alimenticios. Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders (Manual estadístico y de diagnóstico de trastornos mentales) (DSM-IVTR), cuarta edición, Washington, 2004:135:1279-1286.p.72-79. Actualización 2005.

DC: American Psychiatric Association (Asociación Estadounidense de Psiquiatría), 2000, p.583-97.

2. Liburd JDA: Eating disorder: anorexia (Trastorno alimenticio: anorexia). eMedicine Journal, 2001:2(9):1-13.

3. American Cancer Society: Smokeless tobacco (Asociación Estadounidense del Cáncer: Tabaco sin humo). [http://www.cancer.org/docroot/PED/content?PED\\_10\\_2x\\_Smokeless\\_Tobacco\\_and\\_Cancer.asp?sitearea=PED](http://www.cancer.org/docroot/PED/content?PED_10_2x_Smokeless_Tobacco_and_Cancer.asp?sitearea=PED)

4. Shulman JD, Beach MM, Rivera-Hidalgo F: The prevalence of oral mucosal lesions in U.S. adults: Data from the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994 (La prevalencia de lesiones en la mucosa oral en los adultos estadounidenses: datos de la Tercera Encuesta Nacional de Exámenes de Salud y Nutrición). Journal of the American Dental Association 2004:135:1279-1286.

5. Oral Pathology for the Dental Hygienist (Patología oral para el higienista dental). Cuarta edición, Ibsen, Phelan, p. 260. Elsevier, 2004.

6. American Academy of Pediatric Dentistry: Guideline on Adolescent Oral Health Care (Academia Estadounidense de Ortodoncia Pediátrica: Pautas para el cuidado de la salud bucal en adolescentes), p.72-79. Actualización 2005.

7. Guideline on Adolescent Oral Health Care (Pautas para el cuidado de la salud bucal en adolescentes), p 73.