

¿QUÉ ES EL DETERIORO DENTAL?



El deterioro dental es un proceso que involucra un balance de la pérdida y reemplazo de mineral en un diente a través del tiempo en respuesta a los ataques ácidos diarios que resultan del consumo de alimentos. La caries y el proceso de deterioro dental pueden ser prevenidos mediante una estrecha colaboración con tu dentista y siguiendo su plan para ti. Comer los alimentos apropiados en el momento adecuado durante las comidas y evitando comidas o bocadillos entre comidas, también puede ayudar a reducir tu riesgo. Cepillarse los dientes con una pasta dental con flúor por lo menos dos veces al día es un paso fundamental para equilibrar el "tira y afloja" en la superficie de tus dientes y prevenir el proceso de deterioro dental de seguir para convertirse en caries. Vamos a examinar este proceso.

La información de la caries, involucra tres factores principales:

- Alimentos o bebidas consumidas (tu dieta).
- Bacterias en la placa bacteriana.
- Tu estado actual de salud oral.

Las bacterias interactúan con la comida que comes para producir productos de desecho en la forma de ácidos, los cuales causan una descomposición o desmineralización de las áreas debajo de la superficie del diente. Esta descomposición de la superficie del diente es llamada caries.

ALIMENTOS Y BEBIDAS

Los alimentos y bebidas que son consumidos por prolongados periodos de tiempo entre comidas pueden inclinar la balanza de remineralización/desmineralización a favor del proceso de deterioro. Los alimentos pegajosos, como los caramelos y uvas pasas deberían ser evitados como bocadillos entre comidas, porque el ataque ácido se vuelve demasiado grande para que la saliva prevenga y repare. Comer estos mismos alimentos durante una comida, sin embargo, permite que el "tira y afloja" esté una situación ganadora para una persona y sus dientes. Si a los niños se les permite quedarse dormidos con un biberón, o si se les da el mismo para que lo lleven con ellos, y el líquido ya sea leche, jugo de frutas u otras bebidas, puede ser usado por las bacterias para producir ácidos, y el deterioro dental puede ocurrir rápidamente. Esto es a menudo conocido como "Caries de biberón". Para ayudar a prevenir este deterioro dental, limita tu ingesta de alimentos azucarados y pegajosos y bebidas endulzadas entre comidas.



FORMAS DE PREVENIR EL DETERIORO DENTAL

Sellantes: Los profundos surcos y fosas en algunos dientes, como los molares, pueden también ser puntos problemáticos para el deterioro. Una forma de prevenir este tipo de deterioro es hacer que tu equipo dental revista esas áreas con una pantalla de material plástico sellante. Una vez que los sellantes se endurecen, actúan como una barrera protegiendo la superficie de los dientes de la placa bacteriana y los ácidos.

Suplementos con flúor: El flúor también juega un papel significativo en la prevención del deterioro dental.

Al añadir flúor a tu agua o incluyendo un enjuague con flúor en tu rutina oral diaria, puedes ayudar mejor a proteger tus dientes de las caries y bacterias. Los suplementos de flúor están también disponibles y pueden ayudarte a mantener tu boca limpia y saludable.

Pastas con flúor: Una de las mejores maneras de prevenir la pérdida de mineral de los dientes o desmineralización y ayudar al proceso de remineralización es usar una pasta que contenga flúor. Una pequeña porción usada diariamente ayuda a balancear el "Tira y afloja" en tu favor. Muchos estudios científicos a través de un largo periodo de tiempo han probado que esta es una de las formas más efectivas de prevenir el deterioro dental. Nuevos avances en la tecnología de pastas dentales han hecho esto aun mejor al incluir componentes antibacteriales, tales como el estaño presente en el fluoruro de estaño

LA IMPORTANCIA DE UNA SONRISA SANA

Nuestra boca dice mucho de nosotros. Cuando hablamos es un foco de atención, y, al igual que los ojos, es objeto de todas las miradas. Con ella conversamos, comemos, sonreímos y besamos. Una sonrisa sana es señal de salud e higiene, además de mejorar nuestra imagen y autoestima.

Para poder hablar de una sonrisa sana tenemos que tener en cuenta varios factores. El primero, las encías: tienen que tener un color rosa coral y la textura de una cáscara de naranja; no tienen que estar ni inflamadas ni enrojecidas. Los dientes han de estar medianamente alineados, limpios y brillantes, sin manchas. La lengua ha de estar limpia y el aliento fresco.

¿Cómo podemos conseguirlo? Hay que cepillarse los dientes dos veces al día, y no de cualquier forma. Algunos pensamos que nos lavamos bien cuando no es así. Para lavarnos bien los dientes hay un truco muy sencillo: hay que apoyar la mitad del cepillo en los dientes y la otra mitad en la encía, girando el cepillo 45° hacia la encía, e ir moviendo el cepillo con movimientos vibratorios. No hay que olvidarse de ninguna pieza ni rincón, es necesario cepillar por fuera y también la zona interlingual. Hay que visitar al dentista una vez al año, él valorará si es necesaria una limpieza profesional.

Nuestros dientes son nuestra joya más valiosa; cuídalos, son para toda la vida.

Lo recomendable es, además de una correcta higiene oral diaria, visitar al odontólogo al menos cada seis meses.