

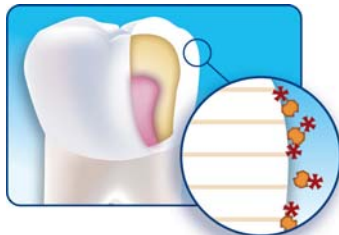
Descomposición dental

La caries dental (descomposición dental) involucra tres factores principales:

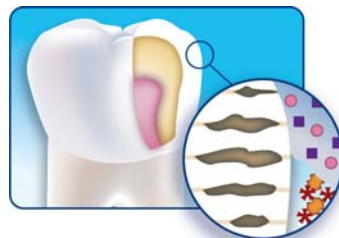
- Los alimentos y las bebidas que se consumen
- Las bacterias que contiene la placa
- La boca y los dientes

Cuando estos factores se inclinan a favor de las bacterias, los residuos que producen derivados de los alimentos, con la forma de ácidos, causan la descomposición o la desmineralización de áreas debajo de la superficie del diente.

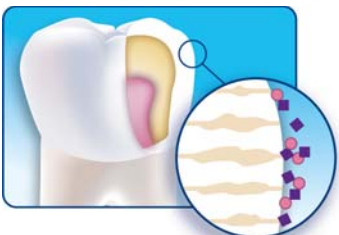
La forma más sencilla de comprenderlo es pensar que cada vez que come, los ácidos atacan sus dientes. Su cuerpo se defiende cuando enjuaga los alimentos y los ácidos con saliva (ver Figura 1) La saliva amortigua o neutraliza los ácidos, pero lo que es más importante, contiene minerales (calcio y fósforo) que reconstruyen las áreas del diente que fueron desmineralizadas o atacadas por los ácidos. Este proceso de reconstrucción se conoce como remineralización.



Los ácidos y las partículas de los alimentos "atacan" al esmalte produciendo su debilitamiento.



La saliva elimina el ácido y las partículas de los alimentos al mismo tiempo que aporta minerales.



Los minerales que contiene la saliva ayudan a reconstruir el esmalte dental.

Figura 1.

Esta serie de ataques y reconstrucciones es como un "juego de tira y afloja" dentro de su boca (ver Figura 2). Repetimos, los factores involucrados son:



Figura 2.

Si comprendemos plenamente la causa de las caries dentales y tenemos en cuenta cada uno de los tres factores, podemos encontrar formas para prevenir esta enfermedad transmisible.

CONSUMO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

Los alimentos y las bebidas que se consumen durante largos períodos entre las comidas pueden alterar el equilibrio entre remineralización y desmineralización a favor del proceso de descomposición. No deben consumirse alimentos pegajosos como, por ejemplo, caramelos y pasas en refrigerios entre las comidas debido a que el ataque del ácido es muy intenso para que la saliva prevenga o repare los dientes. Los mismos alimentos consumidos sólo en los horarios de las comidas permiten que el tira y afloja se gane para beneficio de la persona y sus dientes.

Si se les permite a los niños que se duerman tomando el biberón o se le da para que lo tengan con ellos, los líquidos (incluyendo la leche, los jugos de frutas y otras bebidas) pueden ser usados por las bacterias para producir ácidos, y la descomposición dental puede acelerarse. Esto se conoce comúnmente como "descomposición dental producida por el biberón" y en la Figura 3 se muestra un ejemplo.

Llega hasta usted gracias a

Crest **Oral-B**

Salud bucal profesional de P&G



Figura 3.

Ayude a prevenir la descomposición dental:

- Limitando el consumo de alimentos pegajosos con azúcar entre las comidas
- Restringiendo el consumo de bebidas dulces y jugos de frutas entre las comidas

PLACA BACTERIANA

La placa bacteriana de sus dientes debe eliminarse mediante un buen cepillado dental al menos dos veces por día, y con hilo dental una vez por día. Un diente limpio normalmente se mantiene sano. Es probable que ciertas bacterias causen más descomposición dental debido a que pueden usar los azúcares y los almidones que consume mejor que otras. Las bacterias llamadas *streptococci mutans* y *lactobacillus* son dos tipos de estas bacterias. Todos tenemos pequeñas cantidades de estos tipos de bacterias, pero algunas veces los niveles pueden ser superiores. En esas ocasiones, usted tendrá un riesgo mayor o es más probable que pierda la batalla. Las personas que atienden su salud dental pueden usar una muestra de su saliva para medir los niveles de estas bacterias.

Las bacterias también son parcialmente responsables del mal aliento. Las bacterias de la placa procesan las partículas de alimentos y producen residuos, algunos de los cuales tienen compuestos de sulfuro con un olor fétido. Uno de los componentes de la placa son las bacterias. A medida que se forma placa en los dientes, estos lucen sucios y manchados (ver Figura 4).



Figura 4.

SU BOCA Y SUS DIENTES

El tercer factor importante de la descomposición dental es su boca y sus dientes. Esto incluye todo, desde la conformación, la formación y la posición de los dientes, hasta la saliva, el tratamiento dental y los hábitos para mantener la salud oral. De muchas maneras su saliva es muy importante, entre ellas disminuyendo la pérdida de minerales de los dientes y reponiéndolos mediante el proceso de remineralización. Algunas veces ciertas afecciones o medicamentos cambian la cantidad o el tipo de saliva y el proceso de descomposición dental continúa hasta formar caries.

Las hendiduras profundas y las fosas en algunos dientes, como los molares, pueden ser áreas favorables para la descomposición dental. Una forma de prevenir este tipo de descomposición es que su equipo de salud dental le aplique en estas áreas un material plástico coloreado llamado sellador de fisuras y fosas (ver Figura 5). Una vez que el sellador endureció, actúa como una barrera protectora para la superficie del diente, que lo protege de la placa y los ácidos.

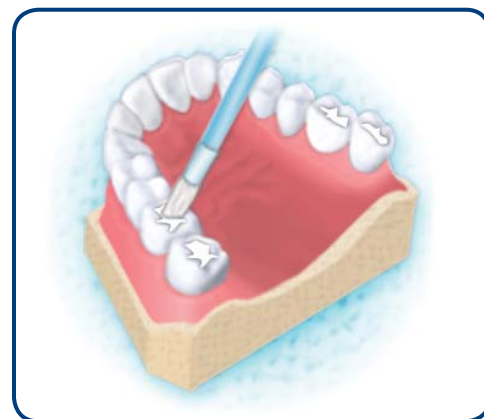


Figura 5.

Llega hasta usted gracias a

Crest Oral-B

Salud bucal profesional de P&G

Los fluorados también juegan un rol importante en la prevención de la descomposición dental:

- **El flúor administrado sistemáticamente ayuda a fortalecer los dientes mientras se forman**
 - El flúor aplicado en el agua corriente proporciona niveles óptimos de este elemento
 - En las zonas donde el agua corriente no está fluorada se pueden recetar complementos de flúor
- **El flúor administrado en forma tópica fortalece los dientes una vez que aparecieron**
 - Están disponibles tratamientos tópicos con flúor aplicados profesionalmente o recetados, mediante espumas, geles, enjuagues y esmaltes fluorados
 - Productos con flúor de venta libre se pueden obtener con forma de enjuague bucal, gel y pasta dental fluorada

Una de las mejores maneras para evitar la pérdida de minerales de los dientes o desmineralización, y para contribuir al proceso de reposición o remineralización es usar una pasta dental con flúor. Una pequeña cantidad utilizada diariamente ayuda a inclinar la situación de “tira y afloja” en su favor. Muchos estudios científicos realizados durante largos períodos probaron que esta es una de las formas más efectivas para prevenir la descomposición dental. Los nuevos avances en la tecnología para desarrollar pasta dental han hecho esto aún mejor, al incluir componentes antibacterianos como el estaño en el fluoruro de estaño.

CONCLUSIÓN

La descomposición dental es un proceso que involucra un equilibrio entre la pérdida y la recuperación de minerales a lo largo del tiempo, en respuesta a los ataques diarios de los ácidos que se producen por los alimentos. Las caries y el proceso de descomposición pueden prevenirse si trabaja junto con su equipo de salud dental y sigue sus planes e instrucciones. Comer los alimentos adecuados en el momento correcto durante las comidas y evitar los alimentos o los refrigerios entre las comidas puede ayudar a reducir su nivel de riesgo. Cepillarse los dientes con una pasta dental con flúor (aceptada por la ADA*) al menos dos veces por día, es un paso fundamental para equilibrar el “tira y afloja” sobre la superficie de sus dientes y prevenir que el proceso de descomposición dental continúe hasta formar caries.



*La aceptación de Crest Pro- Health Toothpaste por el Consejo de la ADA sobre temas científicos se basa en el hallazgo de que el producto es efectivo para ayudar a prevenir y reducir las caries dentales, la gingivitis y la placa sobre la línea de la encía, para aliviar la sensibilidad en dientes que por lo demás son normales, y para blanquear los dientes eliminando las manchas de la superficie dental, cuando se usa según las indicaciones.

Llega hasta usted gracias a

Crest. Oral-B®

Salud bucal profesional de P&G