



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Salud oral

P: ¿Qué es la salud oral?

R: La palabra “oral” se refiere a la boca, incluyendo los dientes, las encías y los tejidos que los soportan. Es fácil dar por sentada la salud oral, pero es la clave para vivir cómodamente día a día. Estos tejidos le permiten hablar, sonreír, suspirar, besar, oler, degustar, masticar, tragar y llorar. También le permiten demostrar un sinnúmero de sentimientos mediante sus expresiones. Al cuidar bien estos tejidos se pueden prevenir enfermedades en ellos y en todo el cuerpo.

P: ¿Cómo están relacionados los problemas de los tejidos de su boca con problemas en otras partes de su cuerpo?

R: La salud de su boca puede ser un indicio sobre su salud en general. Muchas enfermedades graves, tales como la diabetes, el VIH y algunos trastornos alimenticios, muestran sus primeras señales en forma de síntomas en la boca. Es por eso que es importante tener exámenes completos de la boca en forma regular.

La mayor parte de nosotros piensa en los problemas de la boca en términos de caries, dolores de dientes y dientes torcidos o manchados. La carencia de encías y dientes sanos afecta nuestra apariencia, pero también afecta la salud de nuestro organismo. Por ejemplo:

- Si padece enfermedades periodontales, puede tener más probabilidades de padecer enfermedades cardíacas.

La historia de Sherri



Cuando estaba embarazada, comencé a sangrar en las encías cuando me cepillaba los dientes. Además, mis encías estaban hinchadas, y comencé a preocuparme. Sabía que

muchas mujeres embarazadas tienen sangrado en las encías cuando se cepillan los dientes, pero igualmente decidí ir a la dentista para que las controle. ¡Suerte que lo hice! Ella dijo que mi problema era más grave de lo que suele suceder durante el embarazo: estaba comenzando a padecer una enfermedad periodontal. ¡Ni siquiera sabía que tener una enfermedad periodontal grave durante el embarazo puede causar una infección que puede dañar al bebé! ¿Qué hizo la dentista? Me dijo que haciéndome limpiar los dientes y las encías, y cepillándome y usando hilo dental todos los días, puedo ayudar a prevenir las enfermedades periodontales en el futuro. Con su ayuda, ahora sonreímos todos.

- Si le faltan dientes, esto puede afectar su salud mental, ya que puede hacer que usted se sienta mal consigo misma.
- Si padece diabetes, puede que tenga más probabilidades de padecer enfermedades periodontales.
- Si padece diabetes y enfermedades periodontales, puede tener más problemas para controlar los niveles de azúcar en su sangre.



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

P: ¿Cuáles son los problemas de salud oral más comunes?

R: Los problemas de salud oral más comunes son las caries y las enfermedades periodontales.

Caries

Todos estamos en riesgo de tener caries a lo largo de nuestra vida. Al llegar a ser adultos, ¡el 85% de las personas ha tenido caries!

Así es como sucede:

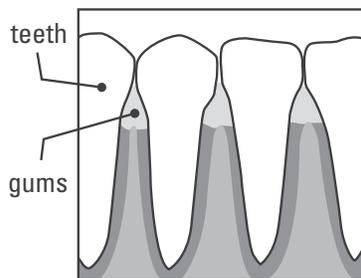
Es natural que usted tenga bacterias (gérmenes) en la boca. Las bacterias se mezclan con la saliva y pequeños trozos de comida en su boca para formar una capa (placa dental) que se adhiere a sus dientes. La placa contiene ácidos que desgastan sus dientes. Estos ácidos pueden penetrar dentro de los dientes y crear orificios, o caries, en los mismos.

Enfermedades periodontales

Las enfermedades periodontales son causadas por infecciones o placa alrededor

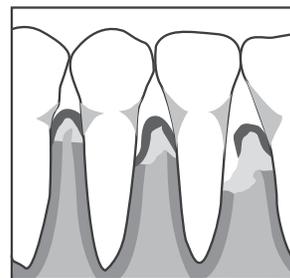
de sus dientes, y son una causa usual de pérdida de dientes luego de los 35 años de edad. La primera etapa de las enfermedades periodontales, y una de las más comunes, es la gingivitis. La gingivitis irrita las encías y hace que sangren y se hinchen. Las enfermedades periodontales se ven con más frecuencia a medida que la gente crece, y la mayor parte de las personas tiene señales de las mismas al mediar entre los 30 y 40 años de edad.

La periodontitis es un tipo de enfermedad periodontal más grave, que si no se la trata empeora a medida que se forman focos de infección entre los dientes y las encías. Esto hace que sus encías se separen de sus dientes y se deterioren los huesos que soportan a los mismos. Si los dientes no tienen soporte, pueden caerse. Esta enfermedad es causada por bacterias de la boca. Usted tiene mayores probabilidades de que lo infecten estas bacterias si:



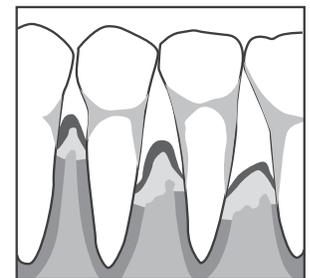
Encías normales y sanas

Las encías y los huesos sanos sujetan a los dientes firmemente en su lugar.



Periodontitis

Al no ser quitada, la placa se endurece formando cálculo dental (sarro). A medida que la placa y el cálculo continúan acumulándose, las encías comienzan a retroceder (alejarse de los dientes), y se forman bolsas entre los dientes y las encías.



Periodontitis avanzada

Las encías retroceden aún más, destruyendo más hueso y el ligamento periodontal. Los dientes, aún los dientes sanos, pueden aflojarse y tener que ser extraídos.



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

- alguien en su familia padece periodontitis
- es fumadora
- padece una enfermedad tal como la diabetes o el VIH

P: ¿Cuáles son algunos de los otros problemas que puedo tener en mi boca?

R: Ampollas de fiebre (infecciones del virus herpes simplex tipo 1 [HSV-1, por sus siglas en inglés]). Si alguna vez ha tenido una ampolla de fiebre, no está sola. Medio millón de personas las padece cada año. Una vez que ha sido expuesta al virus, éste puede ocultarse en su organismo por años. Tomar demasiado sol, tener una fiebre leve que acompaña a un resfrío, o el estrés, pueden despertar al virus y causar cansancio, dolores musculares, dolor de garganta, glándulas linfáticas inflamadas y sensibles, y ampollas de fiebre. Estas ampollas son muy contagiosas y suelen formarse en los labios, o a veces debajo de la nariz o debajo del mentón. Las ampollas tardan entre siete y diez días en sanarse sin causar cicatrices. Hay medicamentos que puede comprar en la farmacia o en el supermercado y aplicar sobre la ampolla de fiebre para anestesiar o aliviar el dolor. Si las ampollas de fiebre son un problema para usted, consulte a su médico o a su dentista para que le receten un medicamento antiviral para ayudar a disminuir las probabilidades de tener este tipo de infecciones virales.

Aftas. Estas ampollas, comunes pero en su mayoría inocuas, aparecen dentro de la boca en forma de úlceras de base blanca o gris y borde rojo. Se dan con más frecuencia en las mujeres que en

los hombres, a menudo durante el período menstrual. Se desconoce la razón por la que aparecen, pero algunos expertos creen que pueden estar involucrados problemas del sistema inmunológico, el sistema de nuestro organismo que combate las enfermedades, las bacterias y los virus. La fatiga, el estrés o las alergias pueden aumentar sus probabilidades de contraer un afta. También puede contraer una si tiene una cortadura en la parte interior de su mejilla o en su lengua. Las aftas suelen ser pequeñas y suelen curarse solas en una a tres semanas. Sin embargo, si tiene un afta grande (de más de 1 centímetro), puede que deba ser tratada con medicamentos. Evitar los alimentos picantes puede aliviar el dolor. También puede ser beneficioso usar enjuagues bucales suaves o agua salada, o limpiar el afta con leche de magnesia o con una mezcla de agua y agua oxigenada. No existe una forma comprobada de prevenir las aftas, pero si las contrae a menudo, tome nota de lo que sea que pueda estar irritando su boca, y hable con su dentista o higienista dental.

Infecciones orales por hongos (candidiasis). Estas infecciones aparecen como lesiones rojas o blancas en la boca, planas o ligeramente alzadas. Son comunes en las personas que usan dentaduras postizas y ocurren más frecuentemente en personas muy jóvenes, de edad avanzada, o que tienen un problema en su sistema inmunológico. Las personas que padecen síndrome de sequedad bucal tienen altas probabilidades de contraer infecciones orales por hongos. Las mismas pueden prevenirse con una buena higiene oral. Si usa dentaduras postizas, lávelas y quíteselas



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

cuando se va a dormir. Hable con su dentista o higienista dental acerca de medicamentos que pueden ser beneficiosos para usted si tiene un problema con estas infecciones.

Síndrome de sequedad bucal. Esto es común en muchos adultos, especialmente a medida que envejecen. Puede hacer más difícil comer, tragar, degustar y hablar. Sucede cuando las glándulas salivales dejan de funcionar correctamente, a menudo como efecto secundario de medicamentos o debido a otros problemas de salud. Si no se la trata, puede causar caries, ya que la saliva ayuda a librar a la boca de pequeños trozos de comida y también ayuda a evitar que el ácido forme placa sobre sus dientes.

Cáncer oral. Este tipo de cáncer ocurre con más frecuencia en personas mayores de 40 años de edad. Se lo suele descubrir en su etapa avanzada, cuando es más difícil de tratar. Esto sucede porque el cáncer oral suele no ser doloroso, por lo que puede que no se entere de que lo padece. Además, muchas personas no visitan a su dentista con suficiente frecuencia para descubrir el cáncer en forma temprana. Los lugares más comunes en los que se desarrolla el cáncer oral son la lengua, los labios y el piso de la boca. El uso de tabaco, especialmente combinado con el alcohol, es la causa principal de este tipo de cáncer. El cáncer oral suele comenzar en forma de una mancha o ampolla pequeña e inadvertida, blanca o roja, en cualquier lugar de la boca. Entre otras señales se encuentran:

- una ampolla que sangra fácilmente o que no se cura
- un cambio de color en los tejidos orales

- un nódulo, grosor, área áspera, costra o pequeña área corroída
- dolor, sensibilidad o entumecimiento en cualquier parte de la boca o en los labios
- problemas para masticar, tragar, hablar o mover la mandíbula o la lengua
- un cambio en el encaje de los dientes

Problemas orales provocados por las terapias contra el cáncer. Los tratamientos tales como la quimioterapia o la radiación en la cabeza o el cuello pueden causar sequedad bucal, deterioro dental, ampollas dolorosas en la boca, y labios partidos y pelados.

P: ¿Por qué, como mujer, debo preocuparme acerca de la salud oral?

Debe tener buena higiene oral en todas las etapas de su vida. Como mujer, los cambios en sus niveles hormonales durante la pubertad, su período menstrual y la menopausia producen cambios en su boca. Estos cambios hormonales pueden causar:

- ampollas de fiebre y aftas frecuentes
- gingivitis durante la pubertad
- sequedad bucal (a menudo relacionada también con el uso de ciertos medicamentos)
- cambios en el sentido del gusto
- riesgo elevado de padecer enfermedades periodontales
- debilidad ósea alrededor de la menopausia



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

P: Estoy embarazada. ¿Debo cuidarme especialmente la boca?

R: Si está embarazada, tiene necesidades orales especiales:

- Trate de tener un examen oral completo antes o muy al principio de su embarazo. Todos los arreglos dentales necesarios deben ser hechos antes del embarazo o entre el cuarto y el sexto mes del mismo, si necesita tratamiento. Es posible recibir tratamiento de emergencia durante el embarazo, pero esto puede presentar riesgos para su bebé. Los tratamientos son más peligrosos durante los primeros tres meses de embarazo. Si se encuentra dentro de los últimos tres meses de embarazo, puede recibir tratamiento, pero puede que el sillón del dentista le resulte incómodo.
- Si todavía no lo ha hecho, comience a practicar buena higiene oral y a tener una dieta saludable. Cepílese y use hilo dental minuciosamente todos los días. Al hacer esto, puede controlar su riesgo de padecer inflamación y enfermedades periodontales.
 - ▶ Algunas mujeres embarazadas padecen una enfermedad periodontal, un problema llamado gingivitis del embarazo, que aumenta sus probabilidades de padecer enfermedades periodontales más graves. Esta condición puede ser causada tanto por mala higiene oral como por el aumento de los niveles hormonales durante el embarazo. Tener este problema puede causar incomodidad al cepillarse los dientes o

usar hilo dental, pero es importante no dejar de hacer estas cosas frecuentemente.

- ▶ Las mujeres embarazadas que padecen enfermedades periodontales tienen una mayor probabilidad de tener bebés prematuros de bajo peso al nacer.

P: He dado a luz hace poco. ¿Qué puedo hacer por la salud oral de mi bebé?

R: Esto es lo que debe saber:

- Los mismos gérmenes que causan deterioro dental en su boca pueden ser transmitidos a su bebé si usted se mete en la boca los artículos de su bebé, tales como juguetes, cucharas o chupetes.
- Si usted limpia los dientes y las encías de su bebé con un paño suave o un cepillo dental para bebés luego de amamantarlo o alimentarlo, esto puede ayudar a quitar el azúcar que se encuentra en la leche, y que puede causar deterioro dental.
- Si le da el biberón a su bebé, debe dejar de hacerlo antes del año de edad. Nunca ponga a dormir a su bebé con un biberón de leche o jugo. Nunca ponga un chupete cubierto de miel o azúcar en la boca de su bebé cuando se va a dormir. Succionar el biberón estando acostado puede destruir los dientes de su bebé, causándole años de dolor de dientes y problemas para alimentarse.
- Los pediatras y los dentistas pediátricos sugieren que todos los bebés tengan un examen oral entre el año y los dos años de edad. Esto es para



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

evaluar posibles problemas en la boca de su niño. También puede aprender cómo ocuparse correctamente de la boca y los dientes de su niño.

P: ¿Estoy confundida! ¿Qué tipo de pasta dentífrica o enjuague bucal debo usar?

R: ¡Hay tantos tipos distintos de pasta dentífrica para elegir! Algunos dicen que están hechos para blanquear los dientes, otros para reducir la gingivitis y la placa, y otros para dientes sensibles. Puede elegir con confianza cualquier marca o sabor que le guste mientras sepa estos puntos esenciales:

- Mientras la pasta dentífrica contenga flúor y en el envase lleve el sello de aceptación de la Asociación Dental Americana (ADA), es buena para su salud oral. Más allá de eso, elegir una pasta dentífrica basado en lo que dicen hacer es su decisión personal.
- Los enjuagues bucales dicen refrescar su aliento, pero sólo ocultan el olor del aliento por unas horas. Si debe usar un refrescante constantemente para ocultar su mal aliento, consulte a su dentista.
- Si necesita ayuda adicional para controlar la placa, su dentista puede sugerirle un enjuague bucal antiséptico. Muchos de estos productos están aceptados por la ADA porque reducen la placa y las enfermedades periodontales, y ayudan a matar los gérmenes que causan el mal aliento.



- También puede usar un enjuague bucal con flúor, junto con el cepillado y el uso de hilo dental, para prevenir el deterioro dental.

P: No estoy contenta con las manchas en mis dientes. ¿Cómo puedo quitarlas en forma segura?

R: Puede que quiera blanquearse los dientes más de lo que es posible mediante el cepillado, el uso de hilo dental y las revisiones regulares. Existen varias opciones que varían en precio y en qué tan bien funcionan:

- **Blanqueo de consultorio.** En el consultorio de su dentista, él o ella aplica un gel o una barrera de goma para proteger sus encías y sus tejidos orales, y luego aplica un blanqueador sobre sus dientes. Consulte si los agentes blanqueadores llevan el sello de la ADA. Puede usarse una luz especial o un láser para ayudar a que el blanqueador funcione mejor, pero ningún producto que use láser ha sido aceptado aún por la ADA. Con este método, puede que tenga que ir a más de una visita. Notará los resultados de inmediato (dientes alrededor de 5 tonos más claros). Funciona bien para una variedad de manchas.
- **Soluciones blanqueadoras provistas por un profesional.** Estos productos son para usar en su hogar, y los obtiene por medio de su dentista. Contienen peróxidos, que de hecho blanquean el esmalte dental. La mayor parte de ellos vienen en forma de gel que usted aplica dentro de una moldura que encaja dentro de su boca alrededor de sus dientes. Por cuánto tiempo los usa depende



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

de los resultados que desee obtener, y también de si es sensible al blanqueador. Algunos productos se usan aproximadamente dos veces al día por dos semanas, y otros se usan durante la noche por una o dos semanas. Ayudan con muchos tipos de manchas. Sus dientes se vuelven aproximadamente seis tonos más claros, y los resultados duran mucho tiempo.

- **Productos de venta libre, de la televisión o de Internet.** Estos productos son para usar en su hogar, e incluyen las tiras blanqueadoras, los productos que se aplican con un pincel, y los geles y molduras. Tienen una baja cantidad de peróxido. Algunos se usan durante el día y otros se aplican a la noche antes de dormir. Los resultados son limitados si primero no se quitan profesionalmente las manchas. Sin embargo, pueden ayudar a prolongar los resultados de la remoción profesional de las manchas. Pueden ayudar con las manchas relacionadas con la edad y con ciertos alimentos. Sus dientes se vuelven aproximadamente dos tonos más claros por unos seis meses. Ninguno de estos geles y molduras están aceptados por la ADA.
- **Pastas dentífricas blanqueadoras.** Todas las pastas dentífricas ayudan a quitar manchas superficiales mediante la acción de agentes abrasivos suaves. Las pastas dentales “blanqueadoras” que llevan el sello de la ADA contienen agentes pulidores especiales que quitan aún más manchas. A diferencia de los blanqueadores, estos productos no cambian el color real de los dientes. Ayudan sólo con pequeñas manchas

superficiales. Puede que note resultados temporarios, que dicen ser de uno a dos tonos más claros.

Antes de usar cualquier producto blanqueador, hable con su dentista. Él o ella le puede ayudar a decidir qué método es el mejor para el tipo de manchas que tiene en sus dientes. No todos los productos funcionan para todas las personas. Las opciones que le ofrece su dentista pueden ser costosas, por lo que debe asegurarse de pedirle que le explique qué resultados puede esperar obtener en realidad. Recuerde que blanquearse los dientes por sí solo no hace que su boca sea más saludable.

P: ¿Qué medidas simples y fáciles puedo tomar para tener una sonrisa saludable?

R: 1. Cepílese los dientes por lo menos dos veces por día. Trate de hacerlo apenas se levanta a la mañana y antes de irse a dormir. Una vez por día, use hilo dental o un limpiador interdental para limpiarse entre los dientes y quitar la comida que su cepillo no haya quitado.

Asegúrese de:

- Beber agua fluorada si puede. La protección del flúor contra el deterioro dental funciona a todas las edades. La mayor parte de las comunidades en los Estados Unidos reciben servicios de sistemas de agua corriente que tienen flúor agregado. Pero no todos viven en una comunidad con una fuente de agua centralizada, pública o privada, que puede ser fluorada. Consulte con el departamento de agua o el departamento de salud de su comunidad



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

para saber si hay flúor en su agua. También puede usar un enjuague bucal con flúor, junto con el cepillado y el uso de hilo dental, para ayudar a prevenir el deterioro dental.

- Cepille suavemente todos los lados de sus dientes con un cepillo de cerdas blandas y pasta dentífrica con flúor. Los movimientos circulares y cortos hacia adelante y hacia atrás dan los mejores resultados.
- Tómese el tiempo para cepillar a lo largo de las encías, y cepílese suavemente la lengua para ayudar a quitar la placa y los restos de comida.
- Pídale a su dentista o higienista dental que le muestre la mejor manera de usar el hilo dental.
- Cambie su cepillo dental por lo menos cada tres meses o antes si el mismo parece estar desgastado. Un cepillo dental nuevo puede quitar más placa que uno que tiene más de tres meses de uso.
- Si usa dentaduras postizas, asegúrese de quitárselas a la noche y lavarlas antes de ponérselas nuevamente a la mañana siguiente.

2. Tenga un estilo de vida saludable.

- Coma comidas saludables. Disminuya el deterioro dental cepilándose los dientes luego de las comidas y evitando los bocados de alimentos azucarados o almidonados entre las comidas.
- No fume. Fumar aumenta su riesgo de padecer enfermedades periodontales, cáncer oral y de la garganta, e infecciones orales por hongos.
- Si bebe alcohol, bébalo solamente en forma moderada, no más de un trago al día para las mujeres o dos

tragos por día para los hombres. El consumo abundante de alcohol aumenta su riesgo de padecer cáncer oral y de la garganta. Cuando se consumen alcohol y tabaco juntos, su riesgo de padecer cáncer oral es aún mayor que cuando se consume uno de ellos por sí solo.

3. Vaya a revisarse regularmente.

- Hacerse un examen oral dos veces por año ayudará a descubrir los indicios de los problemas en forma temprana. Durante las revisiones regulares, los dentistas u otros tipos de proveedores de atención dental pueden descubrir indicios de deficiencias nutricionales, enfermedades, infecciones, trastornos inmunológicos, lesiones y algunos tipos de cáncer.
- Haga una cita de inmediato si sus encías sangran a menudo, si nota alguna mancha roja o blanca en sus encías o en su lengua, si sufre dolor en la boca o la mandíbula que no desaparece, si tiene ampollas que no se curan en dos semanas, o si tiene problemas para tragar o masticar.
- Además de su dentista, aquí hay algunos otros tipos de proveedores de atención dental:
 - ▶ Higienistas dentales—son parte del personal de su dentista. Limpian las encías y los dientes, le enseñan a los pacientes cómo prevenir las enfermedades orales y mantener la higiene oral.
 - ▶ Periodontistas—dentistas que tratan las enfermedades periodontales y colocan implantes dentales, o dientes artificiales, para reemplazar los dientes perdidos.



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

- ▶ Cirujanos orales—dentistas que pueden llevar a cabo biopsias (tomar una muestra de tejido para examinarla bajo el microscopio) o cirugía en su boca y los tejidos que la soportan, si usted padece un problema grave.

4. Siga los consejos de su dentista.

Puede que su dentista sugiera que usted haga distintas cosas para mantener su boca sana. El o ella le puede enseñar cómo usar el hilo dental o cepillarse correctamente, y con qué frecuencia hacerlo. Él o ella puede sugerir medidas preventivas o tratamientos para mantener su boca sana.

5. Si tiene otro problema de salud, piense cómo puede afectar el mismo a su salud oral.

Por ejemplo, si toma medicamentos que le causan sequedad bucal, pregúntele a su médico o a su enfermera si hay otro medicamento que puede tomar en su lugar. Hágase un examen oral antes de iniciar tratamiento para el cáncer. Y sepa que si padece diabetes, es muy importante la buena higiene oral para prevenir las enfermedades periodontales. ■

Para más información...

Puede conseguir más información acerca de la salud oral contactando al Centro Nacional de Información Médica de la Mujer (NWHIC) al 1-800-994-9662, o por medio de las siguientes organizaciones:

División de Salud Oral, NCCDPHP, CDC, OPHS, HHS
 Número de Teléfono: (888) 232-3228
 Dirección de Internet:
<http://www.cdc.gov/OralHealth/index.htm>

Academia Americana de Odontología Pediátrica (AAPD)
 Número de Teléfono: (312) 337-2169
 Dirección de Internet:
<http://www.aapd.org>

Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial (NIDR), NIH, HHS
 Número de Teléfono: (301) 496-4261
 Dirección de Internet:
<http://www.nidr.nih.gov>

Asociación Americana de Mujeres Dentistas (AAWD)
 Número de Teléfono: (800) 920-2293
 Dirección de Internet: <http://www.wom-endentists.org>

Clearinghouse Nacional de Información sobre Salud Oral (NOHIC), NIDR, NIH, HHS
 Número de Teléfono: (301) 402-7364
 Dirección de Internet:
<http://www.nohic.nidcr.nih.gov>

Asociación Dental Americana (ADA)
 Número de Teléfono: (800) 621-8099
 Dirección de Internet: <http://www.ada.org>