



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Salud bucal

La historia de Sherri



Quando estaba embarazada, me empezaron a sangrar un poco las encías al cepillarme los dientes. Mis encías también lucían hinchadas y empecé a preocuparme. Conocía a muchas embarazadas a las que les pasaba esto, pero de todos modos decidí consultar con mi dentista. ¡Qué bueno que lo hice! Me dijo que el problema era peor de lo que sucede habitualmente durante el embarazo; estaba empezando a desarrollar enfermedad de las encías. ¡Yo ni siquiera sabía que durante el embarazo tenía riesgo de desarrollar enfermedad grave de las encías! Mi dentista me dijo que mantener limpios los dientes y las encías, cepillarlos y usar hilo dental regularmente pueden ayudarme a prevenir la enfermedad de las encías en el futuro. Con su ayuda, ¡ahora todos sonreímos!

P: ¿Qué es la salud bucal?

R: Una buena salud bucal no significa simplemente tener dientes lindos. Es necesario cuidar toda la boca para tener una buena salud. La palabra “bucal” se refiere a la boca, que incluye los dientes, las encías, la mandíbula y los tejidos de sostén. Cuidar bien la salud bucal puede prevenir enfermedades en la boca. La salud bucal también puede afectar la salud del cuerpo. Es fácil olvidarse de la salud bucal. Pero una buena salud bucal es esencial para la salud general.

PREGUNTAS FRECUENTES

P: ¿Cómo pueden relacionarse los problemas en la boca con problemas de salud en otras partes del cuerpo?

R: La salud de la boca puede ser un indicador de la salud del cuerpo. Los problemas bucales no son solamente caries, dolores de muela y dientes torcidos o manchados. Numerosas enfermedades, como la diabetes, el VIH, el cáncer y algunos trastornos alimenticios, pueden provocar problemas de salud bucal. Por ejemplo, los diabéticos pueden desarrollar problemas en dientes y encías si el nivel de azúcar en sangre se mantiene alto. Los exámenes dentales regulares la ayudarán a mantener una buena salud bucal y a evitar problemas de salud relacionados.

P: ¿Cuáles son los problemas de salud bucal más habituales?

R: Los problemas de salud bucal más habituales son las caries y la enfermedad de las encías.

Caries dentales

Todos estamos en riesgo de tener caries. Las bacterias (gérmenes) que habitan naturalmente en la boca utilizan el azúcar de los alimentos para producir ácidos. Con el correr del tiempo, los ácidos destruyen la capa externa de los dientes. Entonces se producen huecos u otros daños en los dientes.

Enfermedades de las encías

Las enfermedades de las encías son infecciones provocadas por bacterias que, junto con moco y otras partículas, forman una placa pegajosa sobre los dientes. La placa que queda sobre los dientes se endurece y forma el sarro. La gingivitis es una forma leve de enfermedad de las encías. Deja las encías enroje-



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

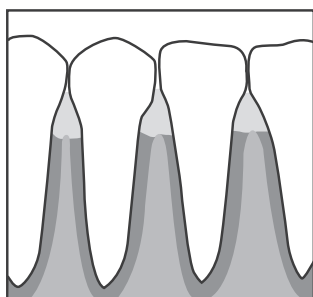
TDD: 1-888-220-5446

cidas e inflamadas. También puede hacer que las encías sangren fácilmente. La gingivitis se puede producir por la acumulación de placa. Y cuanto más permanecen la placa y el sarro sobre los dientes, más daño hacen. La mayoría de los casos de gingivitis pueden tratarse con cepillado e hilo dental diarios y con limpiezas regulares en el consultorio del dentista. Esta forma de enfermedad de las encías no produce pérdida ósea ni de los tejidos que rodean los dientes. Pero si no se la trata, puede avanzar hasta una periodontitis. Entonces las

encías se retraen y forman “bolsillos” que se infectan. Es posible que también se pierda el hueso de sostén. Si tiene periodontitis, consulte a su dentista para recibir tratamiento. De lo contrario, es posible que con el paso del tiempo se le aflojen los dientes y haya que sacarlos.

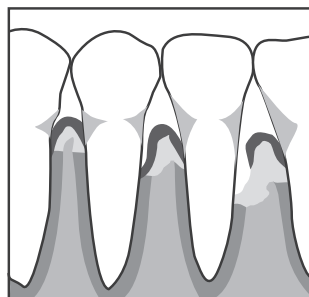
El riesgo de enfermedad de las encías es mayor si usted:

- fuma
- tiene una enfermedad como diabetes o VIH/SIDA



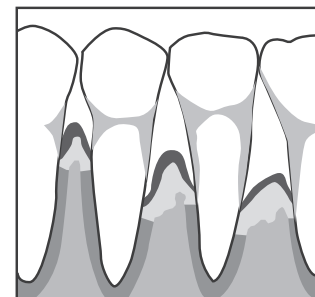
Encías normales y sanas

Las encías y el hueso sanos mantienen a los dientes firmemente en su lugar.



Periodontitis

La placa que queda sobre los dientes se endurece hasta convertirse en sarro. A medida que se acumulan la placa y el sarro, las encías se retraen y se forman “bolsillos” entre los dientes y las encías. El hueso que sostiene los dientes puede infectarse y comenzar a debilitarse.



Periodontitis avanzada

Las encías se retraen todavía más, y destruyen más hueso y el ligamento que rodea al diente. Es posible que los dientes se aflojen y haya que sacarlos.



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

P: ¿Qué otros problemas puedo tener en la boca?

R: Síndrome de boca ardiente. Las personas que tienen esta enfermedad describen una sensación de ardor en la boca o la lengua. Es más habitual en mujeres posmenopáusicas. Se desconoce su causa, pero podría estar ligada a:

- hormonas
- sequedad bucal
- problemas gustativos
- deficiencias nutricionales
- uso de inhibidores de la ACE (medicamentos para la presión arterial).

Consulte a su médico o dentista si tiene síndrome de boca ardiente. El tratamiento depende de la causa (si se la puede determinar) y puede incluir terapia hormonal para la menopausia, suplementos vitamínicos, analgésicos u otros medicamentos.

Herpes labial. Estas llagas pequeñas y dolorosas son causadas por el virus del herpes simple tipo 1. Una vez que se expone al virus, este puede ocultarse en el cuerpo durante años. Las cosas que estimulan al virus y desencadenan las llagas incluyen:

- tomar demasiado sol
- tener un resfrío o una infección
- tener el período menstrual
- sentirse estresado

El herpes labial puede contagiarse de persona a persona. Suele formarse en los labios y a veces debajo de la nariz o en el mentón. El herpes labial se cura en unos 7 a 10 días sin dejar cicatrices. Se pueden comprar fármacos de venta libre para colocar sobre las llagas y ayudar a aliviar el dolor. Si tiene herpes labial

con frecuencia, consulte a su médico o dentista para que le receten un fármaco antiviral. Estos fármacos ayudan a reducir el tiempo de curación y la cantidad de llagas nuevas.

Aftas. Estas llagas son úlceras pequeñas que se encuentran dentro de la boca. Tienen una base blanca o gris y un borde rojo. Las mujeres son más propensas que los hombres a sufrir de aftas recurrentes. Se desconoce la causa de las aftas. Los factores de riesgo incluyen:

- fatiga
- estrés
- período menstrual
- un corte en el lado interno de la mejilla o en la lengua
- alergias
- enfermedad celíaca
- enfermedad de Crohn

Las aftas suelen curarse por sí solas en un plazo de 1 a 3 semanas. Consulte a su dentista si tiene un afta de tamaño grande (más de media pulgada). Es posible que necesite medicamentos para tratarla.

Para aliviar el dolor:

- evite las comidas calientes o picantes
- use enjuagues bucales suaves o agua con sal
- pruebe con recubrimientos o analgésicos de venta libre

No existe una manera comprobada de prevenir las aftas. Si tiene aftas con frecuencia, consulte a su dentista.

Muguet o candidiasis oral. Estas infecciones fúngicas aparecen como lesiones rojas o blancas, planas o levemente elevadas, en la boca o la garganta. Su causa puede ser un sobrecrecimiento



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

del hongo *Cándida*. Este hongo habita naturalmente en la boca. El riesgo de sufrir candidiasis aumenta si:

- el sistema inmunológico está débil
- no se produce suficiente saliva
- se toman antibióticos

El tratamiento incluye enjuagues bucales o pastillas con antifúngicos. Si la infección se disemina o su sistema inmunológico está débil, es posible que necesite medicación antifúngica.

La candidiasis es habitual en personas que:

- usan dentadura postiza
- son muy jóvenes o ancianas
- tienen sequedad bucal

Si utiliza dentadura postiza, límpiela y sáquesela al ir a dormir. Pregunte a su dentista qué medicamentos pueden ser útiles si tiene candidiasis.

Sequedad bucal o xerostomía. Este problema sucede cuando no hay suficiente saliva en la boca. Algunas razones por las que la gente tiene sequedad bucal incluyen:

- efecto secundario de medicamentos o tratamiento médico
- problemas de salud, como trastornos de la saliva o las glándulas salivales y artritis reumatoide
- obstrucción de una glándula salival

La sequedad bucal hace que sea difícil comer, tragar, saborear y hablar. Si no se la trata, puede provocar caries. Esto es porque la saliva ayuda a eliminar pedacitos de comida de la boca y ayuda a que el ácido deje de formar placa sobre los dientes. El tratamiento de la sequedad bucal depende de la causa y va desde medicamentos hasta cambios

PREGUNTAS FRECUENTES

en la dieta. Para disminuir la sequedad, use saliva artificial, chupe caramelos sin azúcar y use un humidificador.

Mal aliento o halitosis. El mal aliento puede ser causado por varias cosas, entre ellas:

- mala higiene bucal
- algunos alimentos
- dentaduras postizas
- enfermedad de las encías
- sequedad bucal
- tabaquismo
- problemas respiratorios, digestivos u otros problemas de salud
- algunos medicamentos

Tener una buena higiene bucal y evitar el tabaco y algunos alimentos suele servirles a las personas con mal aliento. Pero si hacer eso no parece eficaz o si siempre necesita enjuague bucal para ocultar el mal aliento, consulte a su dentista.

Cáncer de boca. Este tipo de cáncer puede afectar cualquier parte de la boca. Si fuma o mastica tabaco, su riesgo es más alto. Consumir alcohol y fumar aumentan el riesgo todavía más. No obstante, más del 25% de los casos de cáncer de boca afectan a no fumadores. En la mayoría de los casos, el cáncer de boca aparece después de los 40 años. No siempre es doloroso. Por lo tanto, puede pasar inadvertido hasta las etapas tardías. Pídale a su médico que controle los signos de cáncer de boca durante su chequeo regular. El cáncer de boca suele aparecer como un puntito blanco o rojo en cualquier lugar de la boca.



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Otros signos incluyen:

- una llaga que sangra fácilmente o que no se cura
- un cambio de coloración en la boca
- un bulto, una zona rugosa u otro cambio
- dolor, sensibilidad o entumecimiento en cualquier lugar de la boca o los labios
- dificultades para masticar, tragar, hablar o mover la mandíbula o la lengua
- un cambio en la disposición de los dientes

Problemas bucales por tratamientos contra el cáncer. Los tratamientos como la quimioterapia o la radiación en la cabeza o el cuello pueden provocar sequedad bucal, caries dentales, llagas dolorosas en la boca y labios agrietados o descamados. Sométase a un examen dental completo antes de comenzar un tratamiento contra el cáncer.

P: Como mujer, ¿por qué debo preocuparme por la salud bucal?

- R:** Todos necesitamos cuidar la salud bucal. Pero las hormonas femeninas pueden aumentar ciertos problemas, como:
- herpes o aftas
 - sequedad bucal
 - cambios en el gusto
 - mayor riesgo de enfermedad de las encías

Cuidar bien de los dientes y las encías puede ayudar a evitar o disminuir los problemas de salud bucal.

P: Estoy embarazada. ¿Tengo que tener cuidados especiales con mi boca?

- R:** ¡Sí! Si está embarazada, tiene necesidades especiales de salud bucal.

Antes de quedar embarazada lo mejor es hacerse chequeos dentales cada 6 meses. Debe tener una buena salud bucal antes del embarazo.

Si está embarazada y no se ha hecho controles regulares:

- Hágase un examen bucal completo al inicio del embarazo. Como está embarazada, es posible que el dentista no quiera hacerle radiografías de rutina. Pero si necesita radiografías, el riesgo para la salud del bebé es pequeño.
- Recuerde que los tratamientos dentales durante el embarazo son seguros. El mejor momento para el tratamiento es entre las semanas 14 y 20. En los últimos meses es posible que se sienta incómoda en una silla de dentista.
- Hágase todos los tratamientos dentales que necesite. Si evita el tratamiento, es posible que ponga en riesgo su salud y la del bebé.
- Tenga una buena higiene bucal para controlar el riesgo de enfermedad de las encías. Las mujeres embarazadas pueden tener cambios en el gusto y encías enrojecidas e inflamadas que sangran fácilmente. Esta afección se llama gingivitis del embarazo. La causa de la gingivitis del embarazo puede ser una mala higiene bucal o los niveles hormonales más altos. Hasta ahora se pensaba que tener enfermedad de las encías podía aumentar el riesgo de tener un bebé con bajo peso al nacer. Los investi-



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

gadores no han podido confirmar este vínculo, pero se están realizando estudios para saber más.

P: Hace poco fui mamá. ¿Qué puedo hacer por la salud bucal de mi bebé?

R: ¡Puede hacer mucho! Las siguientes son algunas cosas que necesita saber acerca de la salud bucal de su bebé.

- Los mismos gérmenes que provocan las caries en su boca pueden pasar a su bebé. No se ponga en la boca los artículos del bebé, como juguetes, cucharas, biberones o chupetes.
- Limpie los dientes y encías de su bebé con una gasa limpia o un cepillo de dientes para bebé después de amamantarlo o darle de comer. Así ayuda a eliminar los azúcares que se encuentran en la leche y que pueden provocar caries.
- Si alimenta a su bebé con biberón, intente que lo deje al año de edad. Evite darle al bebé biberones o chupetes durante la siesta o a la hora de dormir. Chupar de un biberón mientras está acostado puede dañar los dientes del bebé.
- Todos los bebés deben visitar a un dentista al año de edad. El dentista controlará que no haya problemas en la boca de su bebé. También le mostrará cómo cuidar los dientes y la boca del niño.
- Hable con su médico sobre las mejores opciones en agua para los niños. El flúor es bueno para los dientes. Pero demasiado flúor puede dañar el desarrollo del esmalte dentario en los niños.

página 6

PREGUNTAS FRECUENTES

P: Estoy confundida. ¿Qué tipo de pasta dental o enjuague bucal debería usar?

R: Hay muchos tipos de pastas dentales a la venta. Algunas sirven para el blanqueamiento, otras para reducir la gingivitis y la placa y otras son para dientes sensibles. Antes de elegir la pasta dental para su familia, conozca lo básico.

- Siempre y cuando la pasta dental contenga flúor y tenga en la caja el sello de aceptación de la Asociación Odontológica Americana (American Dental Association, ADA), es buena para la salud bucal. Fuera de eso, la elección de una pasta dental es decisión personal.
- Supuestamente, los enjuagues bucales sirven para refrescar el aliento. Pero en realidad solo enmascaran el olor durante unas pocas horas. Si siempre necesita usar un enjuague dental para ocultar el mal aliento, consulte a su dentista.



P: No me gustan las manchas que tengo en los dientes. ¿Cómo puedo blanquearlos de manera segura?

R: Las opciones blanqueadoras seguras varían respecto al precio y la eficacia:

- **Blanqueamiento en consultorio.** En el consultorio, el dentista le aplica un gel o un protector de goma para las encías y los tejidos bucales. Luego le coloca blanqueador sobre los dientes. Pregunte si



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

página 7

PREGUNTAS FRECUENTES

los agentes blanqueadores tienen el sello de la ADA. Se puede utilizar una luz especial o un láser para que el blanqueador funcione mejor. Pero actualmente la ADA no acepta ningún producto que utilice láser. Con este método, es posible que tenga que acudir a más de una visita. Verá resultados inmediatamente (unos cinco matices más brillantes). Es eficaz contra diversas manchas.

- **Productos blanqueadores vendidos por dentistas y de venta libre.** Estos productos son para usar en el hogar. Contienen peróxidos, que blanquean el esmalte de los dientes. La mayoría vienen en gel y se colocan sobre una cubierta o molde que se coloca en la boca. El tiempo de uso depende de los resultados que quiera lograr y de si es sensible al blanqueador. Algunos productos se usan dos veces al día durante 2 semanas y otros se dejan puestos toda la noche durante 1 a 2 semanas. Son eficaces contra muchos tipos de manchas. El matiz de los dientes queda unas seis veces más brillante y los resultados son duraderos. Pero solo las soluciones vendidas por dentistas cuentan con el sello de la ADA.
- **Productos blanqueadores de venta libre.** Estos productos son para usar en el hogar e incluyen tiras blanqueadoras, productos de aplicación con pincel, geles y moldes. Contienen una cantidad baja de peróxido. Algunos se usan durante el día y otros se aplican antes de ir a dormir. Sirven para las manchas causadas por la edad y ciertos alimentos. El matiz de los dientes es dos veces más brillante y dura hasta 6 meses. Para obtener mejores resul-

tados, vaya al dentista para que le realice una limpieza antes de usar estos productos. Estos geles y moldes no cuentan con el sello de la ADA.

- **Pastas dentales blanqueadoras.** Todas las pastas dentales ayudan a remover las manchas superficiales mediante abrasivos suaves. Las pastas dentales “blanqueadoras” que tienen el sello de la ADA cuentan con agentes especiales de pulido que remueven aun más las manchas. A diferencia de los blanqueadores, estos productos no cambian el color real de los dientes. Sirven solamente para las manchas superficiales. Es posible ver resultados en el corto plazo, con un matiz una o dos veces más brillante.

Los productos que se utilizan para blanquear los dientes pueden hacerlos más sensibles. También pueden provocar molestias en las encías. Estos efectos secundarios suelen desaparecer cuando se deja de utilizar el producto.

Antes de usar productos blanqueadores, consulte a su dentista. El dentista le ayudará a decidir qué método es el mejor para el tipo de manchas de sus dientes. No todos los productos funcionan en todas las personas. Las opciones que le ofrezca el dentista pueden ser costosas, así que pídale que le explique en detalle los resultados que realmente pueden esperarse. Recuerde que blanquearse los dientes no mejora la salud de su boca.

P: ¿Qué medidas pequeñas y sencillas puedo tomar para tener una sonrisa saludable?

- R: 1. Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día con una pasta dental con flúor. Hágalo**



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

apenas se levanta y antes de irse a dormir. Una vez al día use hilo dental o un limpiador interdental para quitar la comida que no alcanza el cepillo.

Asegúrese de:

- Beber agua que contenga flúor agregado de ser posible. El flúor brinda protección contra las caries. La mayoría de los sistemas públicos de agua de los Estados Unidos tienen flúor agregado. Averigüe en el departamento de salud o de agua de su comunidad si el agua contiene flúor. También puede usar un enjuague bucal con flúor, además del cepillado y el hilo dental, para ayudar a prevenir las caries.
 - Cepille con suavidad todas las caras de los dientes con un cepillo de cerdas blandas. Lo mejor es hacer movimientos circulares y movimientos cortos hacia atrás y hacia adelante.
 - Tómese tiempo para cepillar las encías y cepille suavemente la lengua para ayudar a eliminar placa y alimentos.
 - Pídale a su dentista o higienista dental que le muestre la mejor manera de pasar el hilo dental por los dientes.
 - Cambie el cepillo de dientes cada 3 meses, o antes si el cepillo se ve gastado o se abren las cerdas. Un cepillo dental nuevo remueve más placa.
 - Si usa dentadura postiza, asegúrese de quitarla por la noche y limpiarla antes de volver a ponérsela la mañana siguiente.
- 2. Lleve un estilo de vida saludable.**
- Consuma alimentos sanos.

PREGUNTAS FRECUENTES

Disminuya el riesgo de caries cepillándose después de las comidas. Evite comer bocadillos con azúcar o almidón entre comidas.

- No fume. Aumenta el riesgo de enfermedad de las encías, de cáncer de boca y garganta y de infecciones fúngicas bucales. También afecta el color de los dientes y el olor del aliento.
- Limite la ingesta de alcohol a una copa por día en el caso de las mujeres. El consumo excesivo de alcohol aumenta el riesgo de cáncer de boca y garganta. Consumir alcohol y tabaco juntos aumenta el riesgo de cáncer de boca más que consumir uno solo de estos productos.
- Limite su consumo de refrescos. Incluso el refresco dietético contiene ácidos que corroen el esmalte de los dientes.

3. Hágase controles regulares.

- Hágase un examen bucal una o dos veces al año. El dentista podrá recomendarle más o menos visitas según la salud de su boca. En la mayoría de las visitas de rutina, lo tratarán un dentista y un higienista dental. Durante los controles regulares, los dentistas buscan signos de enfermedades, infecciones, problemas, lesiones y cáncer de boca.
- Consulte a su dentista de inmediato si:
 - o las encías le sangran con frecuencia
 - o ve parches rojos o blancos sobre las encías, la lengua o en la base de la boca
 - o siente un dolor en la boca o la



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

- o mandíbula que no desaparece
- o tiene llagas que no se curan en un lapso de 2 semanas
- o tiene dificultades para tragar o masticar
- Además de su dentista, otros tipos de proveedores dentales son:
 - o **Higienista dental:** Miembro del personal de salud dental que limpia encías y dientes y enseña a los pacientes a mantener una buena salud bucal.
 - o **Periodoncista:** Dentista que se ocupa de la enfermedad de las encías y coloca implantes dentales.
 - o **Cirujano bucal:** Dentista que realiza cirugías en la boca y los tejidos de sostén.
 - o **Ortodoncista:** Dentista que endereza los dientes y alinea la mandíbula.

- o **Endodoncista:** Dentista que realiza tratamientos de conducto.
- o **Prostodoncista:** Dentista especializado en restaurar y reemplazar dientes.

4. Siga los consejos de su dentista.

Su dentista puede sugerirle maneras de mantener sana su boca. Puede enseñarle cómo cepillarse o pasar el hilo dental correctamente. Siga todas las medidas o tratamientos recomendados para mantener sana su boca.

5. Si tiene otro problema de salud, piense cómo puede afectar su salud bucal.

Por ejemplo, si toma medicamentos que provocan sequedad bucal, pregúntele al médico o a la enfermera si puede usar otros fármacos. Hágase un examen bucal antes de comenzar un tratamiento contra el cáncer. Y si tiene diabetes, mantenga una buena higiene bucal para prevenir la enfermedad de las encías. ■



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Para obtener más información

Para obtener más información acerca de la salud bucal, llame a womenshealth.gov al 1-800-994-9662 o comuníquese con las siguientes entidades:

National Institute of Dental and Craniofacial Research (Instituto Nacional de Investigación Odontológica y Craneofacial, NIDR), NIH, HHS

Teléfono: 301-496-4261 (EN/SP)

Dirección en Internet: <http://www.nidcr.nih.gov>

American Academy of Pediatric Dentistry (Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica, AAPD)

Teléfono: 312-337-2169 (EN/SP)

Dirección en Internet: <http://www.aapd.org>

National Oral Health Information Clearinghouse (Centro Coordinador Nacional de Información sobre Salud Bucal, NOHIC), NIDR, NIH, HHS

Teléfono: 301-402-7364 (EN/SP)

Dirección en Internet: <http://www.nidcr.nih.gov/OralHealth>

Todo el material contenido en las Preguntas frecuentes carece de restricciones de derechos de autor, y puede copiarse, reproducirse o duplicarse sin permiso del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina para la Salud de la Mujer. Se agradecerá citar la fuente.

Contenido revisado el 18 de mayo de 2010.