

### Periodontitis - Artritis reumatoide

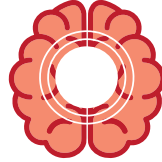
La prevalencia de enfermedad periodontal es mayor en pacientes con artritis reumatoide y viceversa: la artritis reumatoide favorece la enfermedad periodontal.

- La gravedad de la periodontitis y la actividad de la artritis reumatoide están relacionadas.
- Los pacientes con artritis reumatoide deben cuidar su salud periodontal.

### Periodontitis - Enfermedades cerebrovasculares y neurológicas

(ictus, migraña, Párkinson, Alzheimer, demencia)

- La inflamación provocada por la periodontitis duplica el riesgo de sufrir ictus y Alzheimer.
- Los pacientes con periodontitis crónica tienen mayor riesgo de desarrollar migraña.
- Los pacientes con enfermedad de Parkinson muestran una elevada predisposición a padecer enfermedades orales debido al deterioro motor que presentan y a los efectos secundarios de los fármacos que consumen.



### Periodontitis - Enfermedad mental

(ansiedad, depresión y otros trastornos mentales)

La enfermedad periodontal es factor de riesgo en los trastornos de ansiedad y depresión, y viceversa: una mala salud mental suele traducirse en una mala salud periodontal.

- Los pacientes con ansiedad y depresión deben controlar su salud periodontal y los pacientes con periodontitis, su salud mental.

### Periodontitis- Enfermedad Inflamatoria Intestinal

(enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa y otros trastornos gastrointestinales). Los pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal son más propensos a sufrir periodontitis.



### Periodontitis - Cáncer

Cada vez son más los estudios que relacionan la enfermedad periodontal con distintos tipos de cáncer. Esta conexión se basa en la inflamación sistémica que se produce como respuesta a la periodontitis.

- Cáncer oral.
- Cáncer de mama.
- Cáncer de cabeza y cuello.
- Cáncer de pulmón.
- Cáncer colorrectal.
- Cáncer de esófago.
- Cáncer gástrico.
- Cáncer de páncreas.

Recuerda para proteger nuestra salud bucodental y general es importante:

- 1.- Seguir **hábitos alimenticios y de vida saludables.**
- 2.- Mantener una adecuada **higiene oral.**
- 3.- Visitar al **dentista**, como mínimo, una vez al año.

## La salud bucodental influye en la salud general y se relaciona con enfermedades crónicas



## Caries



La caries dental es la enfermedad infecciosa crónica más común del planeta a pesar de ser fácilmente prevenible.

La caries es una enfermedad con serias consecuencias. No tratarla a tiempo, puede provocar **infecciones graves** en el diente y en los tejidos circundantes, con perjuicios añadidos para la **salud general**.

## SÍNTOMAS DE LA CARIES



- Dolor en los dientes y en otras zonas de la boca.
- Sensibilidad dental.
- Dolor al morder y masticar.
- Dolor al comer o beber alimentos dulces, calientes o fríos.
- Huecos o cavidades visibles en los dientes.
- Mancha marrón, negra o blanca en la superficie del diente.
- Halitosis (mal aliento).

Las bacterias que causan las caries pueden **destruir los dientes**, provocar **inflamación y dolor en las encías**, y enfermedad periodontal (desde **gingivitis hasta periodontitis**).

La enfermedad de las encías en su estadio avanzado (**periodontitis**) además de provocar la **pérdida de dientes** puede afectar a la **salud general**.

## CÓMO PREVENIR LA APARICIÓN DE CARIES

**Alimentación.** El consumo reiterado de azúcar altera los niveles de bacterias presentes en la cavidad oral, lo que convierte el azúcar en ácidos que desmineralizan el esmalte de los dientes.

- Evitar productos con alta concentración de azúcar, como los zumos, refrescos, bollería industrial o golosinas.



**Rutina de higiene bucodental.** Un factor clave para evitar la aparición de la caries es mantener una adecuada higiene oral.



- Cepillar todas las caras de los dientes después de las comidas (mínimo, 2 veces al día), y siempre antes de acostarse, durante 2 minutos.
- Utilizar la técnica adecuada (cepillar la dentición de forma lenta y suave, con movimientos de arriba hacia abajo y de atrás hacia delante).
- Limpiar los espacios interdentes con hilo dental y cepillo interdental; también, cepillar la lengua.
- Renovar el cepillo de dientes cada 3 meses para que cumpla su función.

**Uso de dentífricos con flúor.** El flúor es un componente eficaz en la prevención de la caries dental. Es antibacteriano, refuerza el esmalte dental y aumenta la resistencia frente a la desmineralización.

La cantidad de flúor del dentífrico debe estar acorde con la edad:  
Recomendaciones de la Sociedad Española de Odontopediatría (SEOP)



- **Niños entre 0 y 3 años:** utilizar una gasa, un dedal de silicona o un cepillo dental de lactantes con pasta dental de 1000 ppm de ion flúor, en cantidad equivalente a un grano de arroz.
- **A partir de los 3 años:** 1000 ppm de ion flúor, equivalente a un guisante. La concentración de ion flúor de la pasta de dientes vendrá determinada en función del riesgo de caries del niño y será el dentista quien lo recomendará a los padres o cuidadores.
- **Mayores de 6 años:** 1450 ppm de ion flúor, equivalente a un guisante. La concentración de ion flúor de la pasta de dientes podrá incrementarse en función del riesgo de caries y será el dentista quien lo prescribirá.

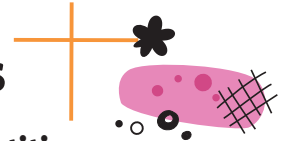
cita con el dentista

**Visita periódica al dentista.** La revisión dental cada seis meses (o como mínimo una vez al año) es fundamental para la prevención y la detección temprana de la caries, así como de cualquier otra patología oral.



## Enfermedad de las encías

Existe una estrecha conexión entre **periodontitis (enfermedad de las encías)** y **enfermedades comunes y crónicas.**



### Periodontitis - Diabetes Mellitus

Se da una relación bidireccional entre la periodontitis y la diabetes mellitus.



- Los pacientes con periodontitis avanzada presentan un mayor riesgo de desarrollar diabetes.
- Padecer diabetes mellitus se asocia a una mayor incidencia, gravedad y progresión de la periodontitis.
- Los pacientes con periodontitis presentan un peor control glucémico (sean diabéticos o no).

### Periodontitis - Enfermedades cardiovasculares

La periodontitis incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.



- Infarto de miocardio.
- Enfermedad coronaria.
- Insuficiencia cardíaca.
- Hipertensión.
- Otras.

### Periodontitis - Enfermedades respiratorias

La periodontitis afecta al curso de enfermedades respiratorias como la neumonía, y algunas crónicas, como el asma y la EPOC.



- La detección temprana y el tratamiento de la periodontitis pueden contribuir a la prevención y curso de las enfermedades respiratorias.
- Se relaciona la periodontitis con la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), una patología respiratoria crónica caracterizada por la inflamación de los pulmones que produce una obstrucción de las vías respiratorias.
- La enfermedad periodontal puede ser un factor de riesgo para desarrollar cánceres, como el de pulmón.