

[CHILE SONRÍE... PERO NO TANTO]

En qué estado está la salud bucal de los chilenos

La salud bucal en Chile sigue siendo una tarea pendiente: entre hábitos poco consistentes y enfermedades silenciosas, el cuidado dental se posiciona como un factor clave para la calidad de vida. **Por: Rodrigo M. Ancamil**

Una sonrisa en buen estado puede marcar la diferencia en la confianza que proyecta una persona, fortalece la autoestima y la seguridad en las relaciones personales y profesionales. Por el contrario, una sonrisa en mal estado puede generar vergüenza al sonreír o hablar, derivando en ansiedad o depresión.

Sin embargo, la estética no lo es todo, e incluso las más lindas sonrisas pueden ocultar problemas graves de salud bucal a simple vista, como enfermedades periodontales, caries incipientes, bruxismo y xerostomía. En un panorama general, la Dra. Ángela Anzola, periodoncista de Clínica Mora Pavic, indica que desde la periodoncia, las enfermedades más prevalentes son la gingivitis y la periodontitis. "La gingivitis corresponde a una inflamación reversible de las encías, mientras que la periodontitis es una condición crónica más avanzada que afecta los tejidos de soporte del diente y puede llevar a su pérdida", explica.

Ambas enfermedades tienen como factor principal la acumulación de biofilm (placa dental) debido a una higiene oral deficiente. A esto se suman otras causas de riesgo como tabaquismo, diabetes no controlada, cambios hormonales, predisposición genética y estrés. "La caries dental también es altamente frecuente y está asociada principalmente al consumo elevado de azúcares y a la falta de higiene adecuada", agrega.



El hábito de higiene de los chilenos

El cepillado de dientes antes de desayunar, después de comer y antes de acostarse debe ser el consejo más repetido que con cánticos ha quedado grabado en la mente de los chilenos. Sin embargo, ¿realmente esto se pone en práctica?

"En Chile, la mayoría de las personas declara cepillarse los dientes al menos una vez al día, pero aún existe una brecha importante en la calidad y frecuencia del cepillado", declara la periodoncista

de Clínica Mora Pavic.

Otra rutina de la higiene dental que es necesario fortalecer es el uso del hilo dental, clave para eliminar la placa bacteriana y restos de comidas en espacios interdientales, ya que solo suele ser usado cuando hay molestias.

Para mejorar la salud dental, la experta recomienda: "el cepillado dental al menos dos veces al día con técnica adecuada; uso diario de hilo dental o cepillos interdientales; controles odontológicos periódicos, idealmente cada 6 meses; y educa-

ción en salud bucal desde edades tempranas".

Además, destaca que es clave mejorar la adherencia en grupos de mayor riesgo, como adultos mayores y pacientes con enfermedades sistémicas.

Productos para el cuidado de la salud bucal

Para el cuidado de la salud bucal es clave considerar la limpieza como una rutina que va más allá del cepillado. En este proceso la elección de los productos es fundamental para el cuidado diario, como por ejemplo el uso de una pasta dental que contenga adecuados niveles de flúor, que es esencial para proteger y fortalecer el esmalte. "Asimismo, el uso de seda dental o cepillos interdientales es indispensable, considerando que un cepillo tradicional solo logra limpiar cerca del 60% de la superficie del diente. En este contexto, la tecnología también juega un rol relevante: los cepillos eléctricos con sensor de presión ayudan a evitar el desgaste de las encías por exceso de fuerza, mejorando la técnica de

cepillado", recomienda Claudio Ross, gerente comercial de Consumo, Trade Marketing & Instore Planning Salcobrand.

Otro elemento que no puede faltar es el limpiador lingual, un elemento clave para eliminar las bacterias responsables del mal aliento y complementar una higiene bucal completa. "Con el objetivo de reforzar nuestro compromiso con la educación, en Salcobrand promovemos e incentivamos mejores hábitos a través de nuestras redes sociales y puntos de contacto con el consumidor", detalla Ross.

Para la promoción de una cultura preventiva, desde el ámbito público se han impulsado diversos programas como CERO, Sembrando Sonrisas (JUNJI) y Más Sonrisas para Chile. En línea con estas iniciativas, el gerente comercial destaca que "desde Salcobrand y fiel a nuestro propósito de colaborar para el bienestar de las personas, trabajamos para impulsar un cambio de paradigma en nuestros clientes: pasar de una odontología reactiva, centrada en la urgencia, a una prevención activa y sostenida en el tiempo".

LAS CONSECUENCIAS DE UNA MALA SALUD BUCAL AL RESTO DEL ORGANISMO

Más allá de lo estético, una salud bucal deficiente puede tener graves consecuencias en el resto del organismo. "Hoy sabemos que la salud bucal está estrechamente vinculada con la salud general. La periodontitis, por ejemplo, es una enfermedad inflamatoria crónica que puede influir en el desarrollo o descompensación de patologías sistémicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y

complicaciones en el embarazo", comenta la Dra. Ángela Anzola, periodoncista de Clínica Mora Pavic.

A esto se suma que las bacterias y mediadores inflamatorios provenientes de las encías pueden ingresar al torrente sanguíneo, generando un estado inflamatorio sistémico. Esto puede agravar condiciones preexistentes y afectar la calidad de vida del paciente.