

Valentina Catalán, cirujano dentista sobre mantener una buena salud bucal

"Cuando el paciente asiste por dolor, generalmente el tratamiento será más costoso"

- Especialista entregó importantes sugerencias que son fundamentales para evitar que el perjuicio se incremente en avanzada edad.

Christian Jiménez
 cjimenez@elpinguino.com

EP PÁGINA WEB

Según cifras del Ministerio de Salud, el 99,4% de los adultos mayores ha tenido caries, una cifra que no deja de

“

El cepillado nocturno es el primordial, el sagrado (...) Si los bichitos están ahí, se activan y en el tiempo sostenido forman lesiones de caries”.

Valentina Catalán,
 cirujano dental.

ser preocupante en relación al cuidado de la salud bucal en nuestro país. Con el objetivo de prevenir esta situación, la cirujano dentista Valentina Catalán entregó importantes recomendaciones.

Como prioridad, es recomendable realizar un control cada seis meses, el cual permite detectar problemas en etapas mínimas, lo que facilita soluciones sencillas, económicas y menos invasivas.

Realizar un control cada seis meses permite detectar problemas en etapas mínimas, lo que facilita soluciones sencillas, económicas y menos invasivas.

“Cuando el paciente asiste por dolor, generalmente el tratamiento será más costoso y complejo”, advirtió la especialista.

Por lo mismo, insistió que perder los dientes no es una consecuencia “normal” del envejecimiento, ya que

argumentó que con una higiene adecuada y controles regulares, es posible conservar la dentadura natural durante toda la vida, evitando la necesidad de prótesis o implantes complejos.

Recomendaciones

La especialista detalló que el cepillado nocturno es “sagrado”, ya que argumenta que durante el sueño, el flujo salival disminuye, dejando los dientes más vulnerables a las bacterias, por lo que es la medida preventiva más importante.

Se recomienda consumir alimentos dulces solo junto a las comidas principales y cepillarse inmediatamente después, evitando el “picoteo” de constante de azúcares. Para quienes son padres, deben supervisar el cepillado de sus hijos hasta que demuestren una técnica efectiva, repasando las zonas que los niños suelen omitir.



Se sugieren visitas al dentista en forma periódica, al menos cada seis meses.