LITORALPRESS

Fecha: 28-07-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: **Pese a la mala salud bucal en el país, envejecer con una sonrisa sana y completa es posible**

Pág. : 10
Cm2: 791,5

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Se estima que apenas el 1% de la población chilena llegará a los 80 años con todos sus dientes:

Pese a la mala salud bucal en el país, envejecer con una sonrisa sana y completa es posible

Las cifras muestran que, en promedio, a los adultos les faltan 12 piezas dentales. Según los expertos, no es normal que se caigan con el paso de los años. Para evitarlo es clave mantener ciertos cuidados. Esto considera limpiar tanto la dentadura como las encías, tener controles periódicos al dentista, así como hábitos nutricionales adecuados.

C. GONZÁLEZ

Se tiende a pensar que con el envejecimiento la pérdida de dientes es inevitable, pero la edad por sí sola no es un factor determinante para dejar de sonreír con confianza, enfatizan los expertos. Caries, falta de higiene, enfermedades periodontales y tabaquismo están entre las principales causas que llevan a perder piezas dentales.

Razones que explican que apenas el 1% de la población chilena llegará a los 80 años con su dentadura completa, según lo estableció la última Encuesta Nacional de Salud. La situación de la salud bucal no es alentadora: al menos el 50% de los adultos chilenos tiene caries, en promedio les faltan 12 piezas dentales y el 65% de los adultos mayores usa prótesis dental.

"Estos datos reflejan una realidad que es bastante preocupante sobre la salud bucal de la población, con todas las consecuencias que eso puede tener", advierte Maureen Marshall, especialista en patología oral y académica de la Facultad de Odontología de la U. Andrés Bello sede Viña del Mar.

Carolina Mendoza, jefa del Departamento de Salud Bucal del Ministerio de Salud, precisa que "las enfermedades bucales, como las caries y enfermedades periodontales, son patologías crónicas que comparten factores de riesgo con otras enfermedades crónicas no trasmisibles y constituyen un problema de salud pública debido a su alta prevalencia, su impacto negativo en la calidad de vida de las personas y el alto costo de su tratamiento.

Por ello, prevenir y mantener bajo control las causas asociadas a la pérdida de dientes es la clave, concuerdan los expertos. "Me ha tocado ver pacientes de 80 años y más con todos sus dientes y eso es porque se preocuparon de cuidarlos durante toda su vida", dice Marshall.

De lo contrario, "la ausencia de dientes no afecta solo la estética sino que tiene un profundo impacto en la calidad de vida", advierte Constanza Carvajal, odontopediatra de la Clínica Indisa. Por ejemplo, "dificulta la masticación, limitando la variedad de dieta, eligiendo productos más blandos y con menos fibra, pudiendo llevar a deficiencias nutricionales".

También impacta en la autoestima, agrega Jaime Figueroa, odontólogo y periodoncista de la Red de Salud UC Christus. "Eso puede afectar su relación con otros. Si bien la pérdida de piezas dentarias se puede corregir con implantes, que son una excelente opción de tratamiento, no hay como mantener los dientes propios".

Incluso, el efecto de la pérdida de piezas dentales y de una masticación adecuada puede afectar la salud mental, según estudios recientes: masticar activa el flujo sanguíneo en diferentes áreas del cerebro, lo que ayudaría a prevenir o retrasar problemas cognitivos y enfermedades neurodegenerativas.

Para toda la vida

Matías Gaete, odontólogo especialista en rehabilitación oral, precisa que "las piezas dentales pueden durar toda la vida si se les brinda el cuidado adecuado, por lo cual es esencial prevenir y educar a las personas desde una edad muy temprana sobre cómo se deben limpiar y cuidar correctamente, tanto la dentadura como las encías".

"Eso disminuye sustancialmente la posibilidad de enfermedades a nivel dental", complementa Figueroa. "Un buen cepillado, con un cepillo suave, al menos tres veces al día, marca una diferencia. Lo importante es dedicarle el tiempo que requiere, no menos de un minuto, para un cepillado meticuloso. Y complementar con seda dental o cepillos interdentales una vez al día".

De hecho, la falta de una higiene adecuada y de controles periódicos con el dentista está en el origen de la aparición de problemas que dañan los dientes, como caries y enfermedad periodontal.

"Las caries son una enfermedad multifactorial, mediada por la placa bacteriana y azúcar dependiente. Lo que la hace prevenible mejorando hábitos de cepillado, consumo de azúcar (y carbohidratos refinados) y chequeos dentales frecuentes", explica Carvajal, quien además aconseja dietas ricas en frutas y verduras.

La enfermedad periodontal, por su parte, es una patología "silenciosa" que "va destruyendo el tejido de soporte del diente, en este caso el hueso que recubre la raíz. Es más difícil de detectar que las caries, por lo que toma mucha importancia el chequeo clínico", agrega Carvajal.

Aunque es más difícil de prevenir, también puede ocurrir la pérdida de piezas dentales debido a traumas por accidentes o golpes inesperados.

Asimismo, explica Carvajal, "hay ciertas enfermedades sistémicas que pueden afectar la salud dental, por lo que es importante mantenerlas controladas, como la diabetes o patologías autoinmunes".

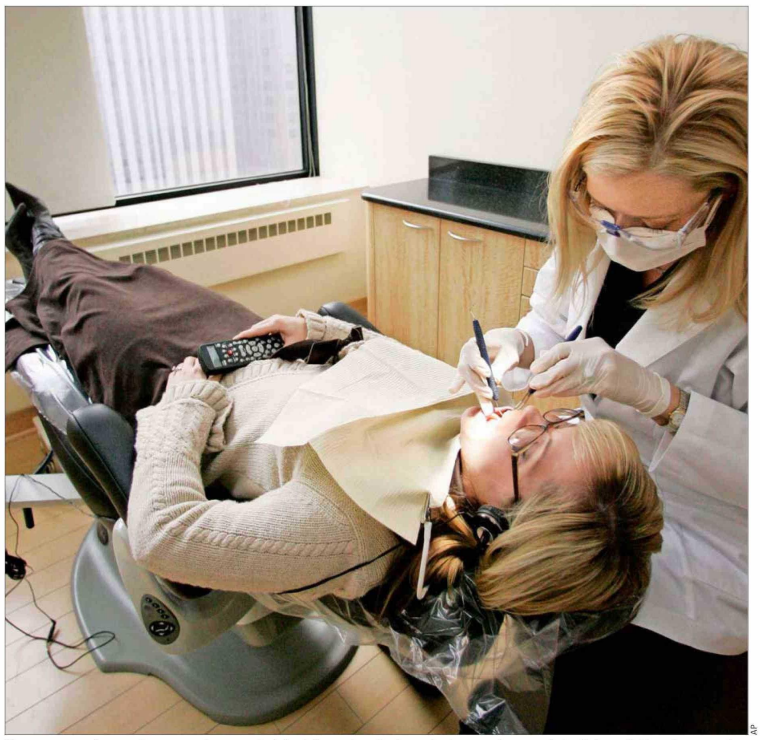
En el caso de los adultos mayores, Gaete menciona que una afección que puede dañar la dentadura es la xerostomía o boca seca, "que es muy común debido al envejecimiento o como efecto secundario de medicamentos. La saliva es fundamental para proteger los dientes y las encías, por lo que su falta aumenta el riesgo de caries", por ejemplo.

En términos de alimentación, el especialista aconseja consumir alimentos ricos en calcio, vitamina D y fósforo, como productos lácteos, pescados grasos (salmón, sardinas), verduras de hoja verde y frutos secos (almendras y nueces).

El consumo de tabaco y de alcohol en exceso también juega un papel importante en el daño a nivel bucal. En el caso del tabaco, además de manchar los dientes, debilita las encías y las hace más susceptibles a la inflamación y la infección, lo que puede llevar a la pérdida de piezas dentales. El alcohol, por su parte, aumenta el riesgo de caries y de enfermedades en la encía.

A nivel público, Mendoza precisa que se han implementado estrategias y programas de cuidado y prevención en la red de atención, dirigidos a diferentes públicos, como embarazadas, niños preescolares y de 6 años y adultos mayores.

Asimismo, a nivel poblacional, "la fluoración del agua potable en las zonas urbanas y las políticas dirigidas al control de factores de riesgo comunes de las enfermedades no transmisibles (consumo de azúcar, tabaco y alcohol) son estrategias que contribuyen al control de las enfermedades bucales", puntualiza Mendoza.



Una manera de mantener una buena salud dental es a través de controles anuales con el dentista, enfatizan los expertos, aunque en algunos casos estos deben ser más seguidos. Así se puede detectar cualquier problema de forma precoz.

AFP

Autoexamen

Carolina Mendoza, del Ministerio de Salud, recomienda realizar un autoexamen bucal al menos una vez al mes "para detectar cambios o alteraciones en las estructuras de la boca que pueden requerir atención, como, por ejemplo, aumento de volumen, cambios de color o heridas que duran más de 15 días". Se recomienda realizar el autoexamen frente al espejo, en un lugar bien iluminado y con las manos limpias.