

# Consejos

POR UNA ODONTOLOGÍA ÉTICA DE CALIDAD

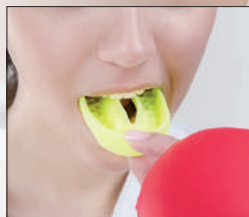
DE TU

# DENTISTA

Nº 10 MARZO 2021



COMER SANO  
Y SALUD ORAL



SOY DEPORTISTA.  
¿CÓMO DEBO CUIDAR  
MIS DIENTES?



LAS REVISIONES  
PERIÓDICAS AL  
DENTISTA: ¿PARA QUÉ?

## Dentistas

SUPLEMENTO REVISTA DENTISTAS Nº 48

**FDE**  
Fundación Dental  
Española

**CONSEJO  
DENTISTAS**  
ORGANIZACIÓN COLEGIAL  
DE DENTISTAS  
DE ESPAÑA

## COMER SANO Y SALUD ORAL

Fundamental para mantener una buena salud general y oral

Cada vez es más evidente que un buen hábito alimentario es fundamental para prevenir numerosas patologías como las cardiovasculares, diabetes, arterioesclerosis e hipertensión. Una dieta

sana también contribuye a una buena salud oral. Por el contrario, las comidas llamadas "basura" llevan a sobrepeso y obesidad, problemas que se han convertido en una verdadera "epidemia".



**NUTRICIÓN Y SALUD ORAL**

**FRUTAS Y VERDURAS: TODOS LOS DÍAS**

La fruta fresca y vegetales crudos, como la manzana, zanahoria o el apio, ayudan a eliminar la placa de los dientes y refrescan el aliento



**EL ÁCIDO FÓLICO**

presente en los vegetales de hoja verde, ayudan a mantener una buena salud oral y un adecuado crecimiento celular en todo el organismo

### 4 VITAMINAS PARA LA SALUD ORAL

<p><b>VITAMINA A</b></p> <p>Ayuda a mantener sanas las mucosas y el flujo salivar. También ayuda a que las encías se mantengan sanas o a que la recuperación sea la adecuada si están enfermas</p> <p><b>1</b></p>	<p><b>VITAMINA B</b></p> <p>El complejo vitamínico B ayuda a reducir la inflamación y el dolor de las aftas bucales</p> <p><b>2</b></p>
<p><b>VITAMINA C</b></p> <p>Es esencial para conservar la salud periodontal. Ayuda a reparar los tejidos conectivos fundamentales para prevenir la inflamación de las encías</p> <p><b>3</b></p>	<p><b>VITAMINA D</b></p> <p>Ayuda a regular los niveles adecuados de calcio y fosfato en sangre. Sin ella, el organismo no puede absorber el calcio necesario para fortalecer dientes y huesos</p> <p><b>4</b></p>



## LA DIETA MEDITERRÁNEA

La adopción de una dieta que a los españoles nos es muy familiar, priorizando el consumo de vegetales, frutas, pescado y aceite de oliva, a la vez que se limita el consumo de carnes rojas y de azúcares, es una de las grandes claves actuales para optimizar la salud. Complementala con la práctica de ejercicio físico y la ausencia de tabaco. Así vivirás más sano.

## NO ABUSES DEL AZÚCAR

El consumo excesivo de azúcar refinada es un factor de riesgo, no solamente para las enfermedades bucodentales sino para otros procesos. Ten en cuenta que, además del azúcar añadido, consumimos a diario azúcar denomina-

do "escondido", presente en muchos alimentos (salsas, zumos envasados, bollería...). La Organización Mundial de la Salud recomienda no sobrepasar los 20-30 gramos diarios, dependiendo de la edad. ¡No te pases con el dulce!

### ¿CUÁNTO ES DEMASIADO?

EL MÁXIMO DIARIO PERMITIDO DE AZÚCAR AÑADIDO ES:



\* Un terrón de azúcar equivale a 4 gramos.

## LAS BEBIDAS GASEOSAS AZUCARADAS

Tan importante como el consumo de azúcar sólido, lo es el ingerido a través de diferentes bebidas. Los zumos envasados, las llamadas bebidas energéticas y los refrescos, si no se consumen de manera moderada, pueden originar problemas de desmineralización en el esmalte y aparición de caries. Algunas de esas bebidas, además de llevar una gran cantidad de azúcar, son ácidas.

EN ESPAÑA SE CONSUMEN DE MEDIA  
**45 LITROS**  
DE BEBIDAS REFRESCANTES  
POR PERSONA AL AÑO,  
LO QUE EQUIVALE A  
**180 LATAS**

**PROBLEMAS DE SALUD**  
OBESIDAD  
CARDIOVASCULARES  
DIABETES  
CARIES

# SOY DEPORTISTA. ¿CÓMO DEBO CUIDAR MIS DIENTES?

El deporte es fundamental: cuida tu boca y rendirás más

Poca gente sabe que una mala salud oral tiene consecuencias negativas en los resultados de los deportistas. Del mismo modo, determinados hábitos y comportamientos de

riesgo de los deportistas tienen influencia en su salud oral. Es importante conocer este binomio para poder prevenir problemas posteriores.

## ¡ATENCIÓN!

UNA INADECUADA SALUD ORAL TIENE REPERCUSIONES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO



## ¿SABÍAS QUE...?

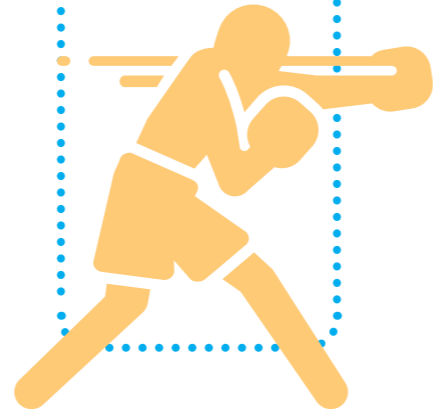
UNA MALOCCLUSIÓN PUEDE SER LA CAUSA DE PROBLEMAS POSTURALES



### EL BINOMIO DEPORTE Y SALUD ORAL



El deportista está expuesto a un mayor riesgo de patologías bucodentales derivadas de determinados hábitos o de posibles traumatismos



## DEPORTE ALIADO DE LA SALUD

Practicar deporte regularmente es muy recomendable para la salud, junto a una dieta sana y a la eliminación de hábitos nocivos para el organismo, como el tabaco y el alcohol. Sin

embargo, determinados comportamientos o hábitos pueden hacer que el deportista se vea sometido a un mayor riesgo de patología oral.



### ALGUNOS CONSEJOS PARA DEPORTISTAS

#### 1. DIETA SANA

- No abuses de hidratos de carbono
- Cuidado con las bebidas energéticas
- Hidrátate a menudo bebiendo mucha agua



#### 2. BUENA HIGIENE

- Cepíllate dos veces al día
- No olvides la limpieza interdentaria
- Usa pasta fluorada
- Estimula la producción de saliva (chicles sin azúcar)



#### 3. PROTECCIÓN Y VIGILANCIA

- Usa protector bucal en deportes de contacto
- No dejes pasar tus revisiones periódicas



# LAS REVISIONES AL DENTISTA: ¿PARA QUÉ?

## Ir al dentista merece la pena

La mayoría de las patologías orales son difíciles de poder diagnosticarlas nosotros mismos. La caries, al principio, ni se ve ni duele. Lo mismo ocurre con la enfermedad periodontal o el cáncer oral. Ir periódicamente al dentista permite, además, controlar los tratamientos que nos hayan

realizado y detectar a tiempo pequeños desperfectos. Las revisiones permiten mantener nuestra salud oral en niveles óptimos, evitando complicaciones en la salud general. Por si fuese poco, las revisiones suponen un importante ahorro de tiempo y de costes.

### LA VISITA

- I** Búsqueda de posibles lesiones orales.
- II** Diagnóstico de posibles caries mediante un explorador.
- III** Exploración con espejo incluyendo forma de ocluir y estado de las encías.
- IV** Evaluación de los tratamientos realizados.
- V** Limpieza profesional y aplicación de flúor.
- VI** Radiografía, si el dentista lo considera necesario.
- VII** Explicación del plan de tratamiento y consejos para el hogar. Nueva cita.

Las visitas periódicas al dentista, además de ser importantes para la salud, también lo son para la economía. Los fumadores, diabéticos o aquellos que sufran de enfermedades crónicas, requieren de visitas menos espaciadas. ¡Piensa en tu boca, cuida tu salud!

### ¿CADA CUÁNTO TIEMPO IR?

La frecuencia de las visitas al dentista es muy variable, dependiendo entre otros factores de la edad, del nivel de salud oral, de la existencia o no de patologías sistémicas, de los tratamientos que se hayan realizado, etc. El dentista en cada caso concreto estipula cuál debe ser lo ideal, si anualmente, si cada 6 meses o incluso más frecuentemente en algunos casos.



## ¿Por qué no vas al dentista?

De manera global, solo el 50% de los españoles visitan a su dentista al menos una vez al año. Muy por debajo de la media europea que se sitúa en el 65%. Estas son algunas excusas esgrimidas para no ir.

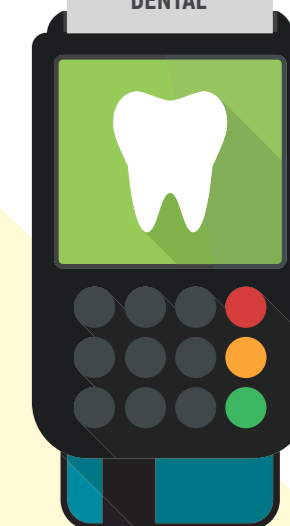


## DESMONTAMOS

# 5 excusas para no ir al dentista

- ME VA A DOLER** Tienes mucha **más probabilidad de evitar el dolor** si acudes regularmente al dentista.
- NO TENGO NADA** Aunque no te duela nada, al principio muchas enfermedades bucodentales **pasan desapercibidas** y solo el dentista puede diagnosticarlas.
- ES MUY CARO** Lo que realmente sale costoso no es ir al dentista, sino **descuidarse** la boca. Se acumularán **más patologías** y los **tratamientos serán más complejos**.
- NO PIERDO TIEMPO** Es preferible **invertir 30 minutos una vez al año** visitando a tu dentista **que acumular patologías** y tener que **perder mucho más**.
- MALA EXPERIENCIA** El haber tenido una **mala experiencia** no significa que todas vayan a ser iguales. **Coméntale a tu dentista** qué te pasó para evitarlo.

CADA EURO INVERTIDO EN PREVENCIÓN ORAL AHORRA UNOS 20€ DE TRATAMIENTO DENTAL





**FDE**  
Fundación Dental  
Española



**CONSEJO  
DENTISTAS**  
ORGANIZACIÓN COLEGIAL  
DE DENTISTAS  
DE ESPAÑA