

¿Sabías que la salud bucal puede afectar tu bienestar general?

Descubre como

<https://doi.org/10.25009/pc.v1i1.11>

Dr. Alexey Martínez Fuentes¹,
Dra. Tania Romo-González ²,
Dra. Antonia Barranca-Enríquez^{1,2},
Dra. María del Rocío Hernández-Pozo³

¹Centro de Estudios y Servicios en Salud, UV
²Instituto de Investigaciones Biológicas, UV
³Laboratorio de Felicidad y Bienestar Subjetivo,
Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias,
Universidad Nacional Autónoma de México, Cuernavaca,
Morelos, México

*Autor para la correspondencia:
Antonia Barranca Enríquez
Centro de Estudios y Servicios en
Salud, Calle Carmen Serdán 147, Zona
Centro, 91700 Veracruz, Ver., México.
Tel: +52-229-9324978
E-mail: abarranca@uv.mx



Escucha este artículo
escaneando el código o dando clic sobre él.

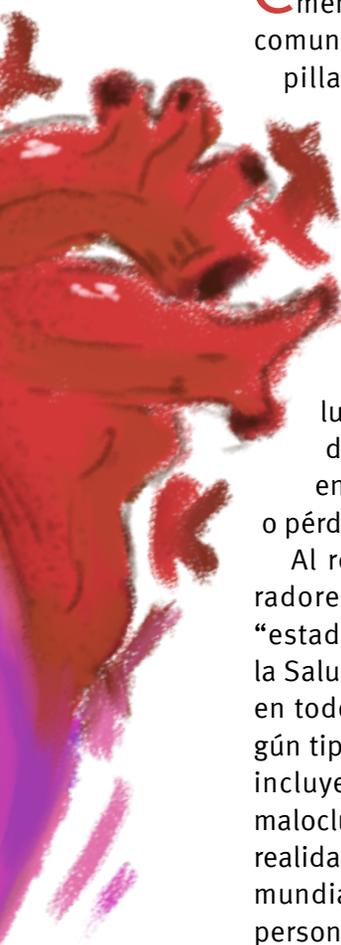
Resumen: Se aborda la importancia de la salud bucal, que va más allá de tener dientes y encías sin dolor. Se explica que la boca forma parte de un sistema complejo que se relaciona con el resto del cuerpo y que las enfermedades bucodentales pueden afectar la nutrición, la calidad de vida y la autoestima, así como predisponer a otras enfermedades sistémicas. También señala que la caries dental es la enfermedad más prevalente a nivel mundial y que en México afecta al 92.5% de la población.

Palabras clave: Salud bucal, Sistema complejo, Enfermedades bucodentales, Caries dental, Prevención.

Abstract: The text addresses the importance of oral health, which goes beyond having teeth and gums without pain. The text explains that the mouth is part of a complex system that relates to the rest of the body and that oral diseases can affect nutrition, quality of life and self-esteem, as well as predispose to other systemic diseases. It also points out that dental caries is the most prevalent disease worldwide and in Mexico it affects 92.5% of the population.

Keywords: Oral health, complex system, oral diseases, dental caries, prevention.





Cuando se piensa en la salud bucal, generalmente vienen a nuestra mente situaciones comunes. Por ejemplo, las veces que nos cepillamos los dientes al día, las visitas al dentista con el estridente sonido del taladro y el olor a clavo; también los alimentos ricos en azúcares que debemos evitar; de igual manera, los intensos dolores dentales nocturnos que nos paralizan la vida.

Por esto, quizás, la mayoría de las personas consideran que una boca saludable es tener dientes y encías que no duelen. Solo hasta que se tiene alguna enfermedad que causa dolor, inflamación o pérdida dental, se le considera importante.

Al respecto, Pereyra-Rodríguez y colaboradores (2018), de acuerdo con las últimas “estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), nueve de cada diez personas” en todo el mundo está en riesgo de sufrir algún tipo de padecimiento bucodental, lo cual incluye caries, enfermedades de las encías, maloclusiones, cáncer de boca, entre otras. En realidad, la enfermedad más prevalente a nivel mundial es la caries ¡entre el 60 y el 90% de personas la tienen! En México de acuerdo con los resultados del Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Patologías Bucales (SIVEPAB) de 2021, la caries dental afecta al 92.5% de la población que acude a los servicios de salud (Pereyra-Rodríguez, et al, 2018).

Estas cifras muestran que todavía no se toma en cuenta que las enfermedades bucodentales son un obstáculo para disfrutar de una vida saludable. Cuando sentimos dolor en la boca, se alteran nuestros sentidos y se desequilibra el cuerpo, pues el sistema nervioso emite señales de auxilio, es decir, las células de defensa trabajan a marchas forzadas por combatir el proceso infeccioso, por lo que el malestar se manifiesta de forma ge-

neral en nuestro cuerpo.

Si has pasado por esta situación, seguramente te preguntaste: por qué duele tanto. La respuesta es que la boca forma parte de un sistema complejo donde se conjuntan estructuras esqueléticas, musculares, angiológicas, nerviosas, inmunológicas y glandulares, las cuales, a su vez animan, protegen y nutren a los tejidos bucales y dentales.

Estas estructuras no solo participan en la masticación y nutrición, sino también en la fonación o el habla. Nuestra sonrisa nos ayuda a relacionarnos con los demás y a sentirnos seguros. Cada diente y cada tejido bucal forman parte de este sistema, que está integrado a la cabeza y al cuello, y que se conecta con muchas

Cada diente es considerado un “órgano”, palabra proveniente del latín *organum*, que significa un instrumento o herramienta. otras partes del cuerpo.

Los dientes son órganos formados por tejidos que cumplen una función específica: comer y hablar. Estas funciones son esenciales para nuestra vida y dependen de la conexión de los dientes con otros órganos de la cabeza, el cuello, el tórax y el abdomen. Por eso, la salud oral no solo implica a los dientes, sino también a todo el cuerpo.

Si no cuidamos nuestra boca, podemos perder varios dientes (edentulismo) y sufrir problemas de masticación, nutrición, calidad de vida y autoestima. Además, el tratamiento para recuperar la salud, la función y la estética bucal puede ser muy caro y complejo. Además, hoy en día varios estudios han mostrado que las enfermedades bucodentales predisponen a otras enfermedades sistémicas. Por ejemplo, la periodontitis (inflamación de los tejidos que soportan al diente) es una enfermedad que

Las personas que han sentido un dolor dental o bucal lo describen como “el peor de los dolores” que han tenido, incluso quienes han parido afirman que es más doloroso la afección dental que el parto. Tan fuerte es que exclaman “¡quítanme todos los dientes para ya no sentir nunca más este dolor!”.

contribuye al desarrollo de otras enfermedades cardiovasculares, como la endocarditis, infartos y aterosclerosis.

La mayoría de las veces, esta enfermedad es causada por la presencia de bacterias que desencadenan una respuesta inflamatoria y destruyen a los tejidos de soporte que rodean a los dientes, lo cual da como resultado la formación de bolsas periodontales y zonas ulceradas. Las bacterias aprovechan esos sitios y zonas ulceradas para penetrar en los vasos sanguíneos, liberan sustancias proinflamatorias que pasan al torrente sanguíneo y llegan a diversos órganos, entre ellos, el corazón. Solo ciertas bacterias, como las presentes en la enfermedad periodontal, se introducen en las células endoteliales y provocan la pérdida de elasticidad en los vasos sanguíneos, debido a las sustancias que libera nuestro cuerpo al tratar de defendernos. Posteriormente, se forman depósitos que obstruyen el flujo sanguíneo y la oxigenación.

Un claro ejemplo son los ataques al corazón provocados por estos cambios inflamatorios en las arterias que lo rodean, aunado a factores de riesgo para estas enfermedades: el tabaquismo, el estrés, la hipertensión, la inactividad física, mala alimentación, el sobrepeso y la obesidad. Por eso es necesario prestar atención a estos factores junto con las enfermedades bucodentales, ya que pueden aumentar el riesgo de complicación.

Es de suma importancia para estos casos enfatizar en la promoción de hábitos de vida saludable porque son pieza clave para la prevención y control de las enfermedades.

Otra de las afecciones sistémicas, íntimamente relacionada con la salud oral, es la diabetes. Un padecimiento generalizado con alta prevalencia a nivel mundial, que se caracteriza por la elevación del azúcar en la sangre, cuyo estado favorece las infecciones bucodentales. **Quien sufre de enfermedades bucales, como periodontitis y caries, tiene tres veces más probabilidad de desarrollar diabetes.**

La diabetes y la enfermedad periodontal son dos problemas de salud que aumentan cada día y que muchas veces pasan desapercibidos. El odontólogo puede detectarlos por medio de una revisión bucal y observar signos como la periodontitis localizada, que indica una mayor resistencia a la insulina.

Por eso, es urgente mejorar el acceso al diagnóstico y tratamiento de la diabetes y la salud oral, para evitar complicaciones y mejorar la calidad de vida. Además, hay una relación entre algunas bacterias de la boca y el cáncer de mama. Las mujeres con enfermedad periodontal o que fuman tienen un 14% y un 30% más de riesgo, respectivamente, de desarrollar este tipo de cáncer. Esto se debe al efecto de la inflamación crónica y el microbioma oral en el origen y la prevención del cáncer de mama.

También, la salud oral influye en el embarazo. La caries y la enfermedad periodontal pueden causar partos prematuros y bebés con bajo peso. Por lo tanto, las enfermedades orales están vinculadas con las enfermedades sistémicas y requieren de un cuidado y una atención adecuados.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que todas las enfermedades tienen múltiples factores y que los aspectos psicológicos también juegan un papel importante en la salud y la enfermedad. Al respecto, diversos estudios toman en consideración que la boca es el asiento psicológico, al ser la fuente de las primeras necesidades fisiológicas, como respirar, succionar, masticar, deglutir y comunicar.

La boca nos ayuda a defendernos de las amenazas con la tos, el estornudo, el vómito y otros. También nos permite expresar y sentir emociones con la sonrisa, la risa, el beso y más. Con la boca disfrutamos del mundo con el gusto y el tacto. Además, la boca nos da sentido del equilibrio y la orientación.

La boca nos provee las primeras sensaciones de seguridad, placer, satisfacción y éxito, nos lleva por toda esta actividad oral a las primeras percepciones de uno mismo.

Conforme vamos creciendo e integrándonos al medio que nos rodea, estas sensaciones y emociones moldean nuestra personalidad y carácter.

La ansiedad, el estrés, la depresión, la autoestima, los hábitos y los estilos de vida afectan nuestra salud bucal. Las intervenciones cognitivas breves pueden cambiar nuestra forma de ser y ayudarnos a prevenir y tratar las enfermedades orales.

La investigación muestra que la personalidad influye en la salud bucal de tres maneras: **Primero**, algunos rasgos nos hacen más propensos a tener problemas en la boca.

Segundo, algunos comportamientos dañan nuestra salud oral.

Tercero, algunos modos de pensar y sentir alteran cómo percibimos y respondemos a los signos y síntomas de las enfermedades.

Por eso, es importante conocer nuestra personalidad y cómo puede afectar nuestra salud. Por ejemplo, el estrés puede causar desgaste dental y dañar el resto del sistema estomatognático. Es importante evaluar al paciente de forma integral y educarlo para la salud. La boca está conectada con todo el cuerpo y no se puede separar como se ha hecho desde la visión biomédica.

Si cuidamos nuestra boca, tendremos más conciencia de nuestro autocuidado, un estilo de vida más saludable y una mejor relación con los diferentes sistemas. Así, mejoraremos nuestra calidad de vida, reduciremos las enfermedades orales y su impacto económico, social y humano en el mundo.

Referencias:

- ▶ Barranca-Enriquez A, Romo-González T. (2022) Your health is in your mouth: A comprehensive view to promote general wellness. *Front. Oral. Health* 3:971223. doi: 10.3389/froh.2022.971223
- ▶ Bedos C, Apelian N, Vergnes JN. (2020). Towards a biopsychosocial approach in dentistry: the montreal-toulouse model. *Br Dent J.* 228:465–8. doi: 10.1038/s41415-020-1368-2
- ▶ GBD 2017 Oral Disorders Collaborators, Bernabe E, Marcenes W, Hernandez CR, Bailey J, Abreu LG, Alipour V, et al. (2020). Global, regional, and national levels and trends in burden of oral conditions from 1990 to 2017: a systematic analysis for the global burden of disease 2017 study. *J Dent Res.* 99(4):362–73. doi: 10.1177/0022034520908533
- ▶ SIVEPAB. (2021). Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Patologías Bucales. Recuperado el 5 de septiembre 2023. <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/sivepab-sistema-de-vigilancia-epidemiologica-de-patologias-bucales>
- ▶ Rojas Alcayaga G, Misrachí Launert C. (2004). La interacción paciente-dentista, a partir del significado psicológico de la boca. *Av Odontostomatol.* 20:239–45. doi: 10.4321/S0213-12852004000400003
- ▶ Meshram S, Gattani D, Shewale A, Bodele S. (2017). Association of personality traits with oral health status: a cross-sectional study. *Int J Indian Psychol.* 4 (2):61–71. doi: 10.25215/0402.167