

La periodontitis se ha visto íntimamente relacionada con más de 500 enfermedades sistémicas

Listerine recuerda la importancia de la salud bucodental consciente con la rutina en tres pasos: cepillado, hilo dental y un colutorio

La periodontitis es la sexta enfermedad más prevalente del planeta, afectando al 50%* de la población mundial. A pesar de las constantes recomendaciones de los odontólogos, únicamente el 31% de los pacientes llevan a cabo una higiene interdental. La capacidad media de la población para la eliminación del biofilm o placa de manera mecánica apenas alcanza el 40%, por ello es importante mantener una rutina de 3 pasos: cepillado, hilo dental y concluir con un colutorio como Listerine.

Gran parte de la salud comienza por la boca, y cuando se ayuda a que esta esté sana, se puede decir que se está contribuyendo a que el cuerpo y la mente también lo estén: ¡como en una perfecta armonía! Porque una boca sana contribuye a la autoestima, permitiéndonos sonreír y reír sin reservas.

Sin embargo, con el estrés del día a día como telón de fondo, la gente se dirige, de forma inconsciente, hacia una gran desconexión con una misma, por lo que cada vez resulta más importante volver a reconectar y ser conscientes de la realidad presente. Dejar el 'piloto automático' de lado, y comenzar a enfocarse en el día a día, en la alimentación, y, por supuesto, en la boca se convierte cada vez más en una necesidad. Al fin y al cabo, esta es una forma de autocuidado y una puerta de entrada a un estilo de vida saludable y equilibrado.

La Dra. Beatriz de Tapia, Periodoncista e Implantóloga, Profesora de la Universitat Internacional de Catalunya y vocal de la junta directiva de SEPA (Sociedad Española de Periodoncia), confirma esta idea: "Es fundamental incorporar hábitos de vida saludables. Ser conscientes de la importancia que tiene cuidar el cuerpo va a tener un impacto importantísimo, no solo en la salud de ahora, sino en la salud a futuro. Y, generalmente, las personas que son conscientes de esto y se preocupan por su salud, tienden a tener un mejor cuidado oral".

Y, viceversa, ya que tener una correcta salud bucodental también tiene una relación con la salud general. Sin ir más lejos, la periodontitis, una infección grave de las encías, se ha visto íntimamente relacionada con más de 500 enfermedades sistémicas, incrementando el riesgo de desarrollo o descontrol de diabetes, enfermedades cardiovasculares, ictus isquémico o Alzheimer entre otras muchas. Y, no solo eso, sino que, además, es la sexta enfermedad más prevalente del planeta, afectando al 50%* de la población mundial.

Por tanto, se puede concluir que, mediante una correcta higiene oral en 3 pasos con cepillado, hilo dental y un colutorio como Listerine, se puede no solo determinar la salud de los dientes y encías, sino también la de la salud general. Así es que evitar enfermedades como la periodontitis comienza en los hábitos dentales.

Una higiene dental que apenas elimina el 40% del biofilm

A pesar de ello, y de las constantes recomendaciones de los odontólogos, únicamente el 31% de los pacientes llevan a cabo una higiene interdental. Y no solo eso, ya que según la Dra. de Tapia "la gran mayoría de la población no invierte el tiempo necesario en el cepillado o lo hace sin prestar mucha atención a lo que está haciendo. Por ello, la capacidad media de la población para la eliminación del biofilm (sustancia incolora que contiene bacterias dañinas para los dientes y encías) o placa de manera mecánica, apenas alcanza el 40%", apunta la doctora. Un dato alarmante, teniendo en cuenta el impacto que esto puede tener en la salud holística.

La realidad es que muchas veces se olvida que la boca es donde se inicia la digestión, concretamente con la masticación. Por ello, la pérdida de piezas dentales por enfermedad o una simple molestia bucal puede tener un impacto directo en la eficacia de la masticación y, por lo tanto, influir directamente desde el principio en todo el proceso de digestión y absorción de nutrientes, vitaminas y compuestos esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente en todos sus procesos. Por lo que un cuidado oral correcto va mucho más allá de tener una boca sana.

Tomar conciencia del acto de masticar es el primer paso para una buena salud y, en este sentido, la práctica de Mindful Eating puede ayudarnos. Esta filosofía es un estilo de vida, una manera de relacionarse con la alimentación y llevar la atención plena a la nutrición. Además, engloba qué escoger, cómo cocinar y comer los alimentos, ya que ayuda a mejorar las digestiones y el impacto que el estrés tiene en el sistema digestivo**.

Relación entre una boca sana y la práctica de mindful eating

Mireia Hurtado, especialista en Mindful Eating, explica: "Nunca antes habíamos tenido tanta información y recursos sobre alimentación saludable, y nunca antes había costado tanto cuidarse. En la era de la sobreinformación cada vez cuesta más cuidarse porque cada vez la mente está más alimentada de conocimiento, pero cada vez se está más desconectado del cuerpo y de sus necesidades".

No solo eso, sino que, el denominado "piloto automático" arrastra a funcionar por hábitos adquiridos, ayudándonos a ahorrar energía al no tener que estar pensando qué es lo siguiente, "pero también tiene consecuencias negativas, porque dificulta estar en el aquí y en el ahora, presentes en lo que está pasando y elegirlo en base a lo que se necesita. Solemos vivir "enganchados" a los pensamientos, y los pensamientos que produce la mente suelen ser hacia el futuro o pasado. Eso no solo genera estrés, sino que dificulta la habilidad de disfrutar el momento presente, de escuchar el cuerpo y sus necesidades", prosigue la experta, por lo que ser conscientes del placer al comer puede ayudar a mejorar el autocuidado*** y a llevar una mejor salud general.

Algo que también se puede extrapolar es ese comer consciente a un cepillado consciente: con el Mindful Brushing. Porque en cualquier rutina de autocuidado, es necesario concentrarse en uno mismo, algo que además ayudará a relajarnos y desconectar de los problemas diarios, sobre todo antes de acostarnos.

Y, para una rutina de higiene correcta, se recomienda una rutina en 3 pasos que conste de 2 minutos

de cepillado mecánico y 1 minuto de higiene interdental que complementamos con 30 segundos de Listerine para finalizar.

Realizar la rutina de manera concentrada y poniendo el foco en lo que se está haciendo puede suponer un impacto enorme en la salud actual y futura, tanto a nivel oral como general.

Sobre Listerine:

Listerine es el colutorio más estudiado a nivel mundial y cientos de estudios revisados por expertos demuestran su eficacia. Por ello, productos como Listerine Mentol, Listerine Protección Dientes y Encías, Listerine Cuidado Total, Listerine Advance Defense cuentan con el Sello SEPA.

Además, dentro del compromiso con la educación bucodental y la comunicación, Listerine cuenta con un programa conjunto con SEPA llamado "Principles for Oral Health" un ambicioso acuerdo de alcance global que garantiza que los profesionales de la salud bucal tengan acceso a los fundamentos de la prevención primaria, secundaria y terciaria de la periodontitis.

*(Eke et al., 2018; Eke et al., 2020)

** Cherpak CE. Mindful Eating: A Review Of How The Stress-Digestion-Mindfulness Triad May Modulate And Improve Gastrointestinal And Digestive Function. Med (Encinitas). 2019 Aug;18(4):48-53. PMID: 32549835; PMCID: PMC7219460.

*** Beshara, M. "Does Mindfulness Matter? Everyday Mindfulness, Mindful Eating and Self-Reported Serving Size of Energy-dense Foods Among a Sample of South Australian Adults." Appetite, vol. 67, 2013, pp. 25-29. doi: 10.1016/j.appet. 2013.03.012.

Datos de contacto:

Elene Mendiola
Ogilvy
663776077

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad Consumo Odontología Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>