

La importancia de la salud bucodental, según Clínica Odontológica Ziortza Ugarte

[Multimedia](#)

Clínica Odontológica Ziortza Ugarte recuerda por qué es tan importante cuidar la salud e higiene de la boca y da las claves para disfrutar de una boca y dientes sanos y limpios de manera eficaz

Referirse a la salud bucodental es hablar sobre el estado general de la boca, los dientes, las encías y otras estructuras relacionadas con la cavidad oral. La salud bucal no solo se limita a la ausencia de caries dentales y enfermedades de las encías, sino que también incluye el bienestar general de la cavidad oral, como la función masticatoria y fonética, el aliento fresco y una sonrisa estética, por ejemplo.

Los dientes son una de las primeras cosas en las que se fija la gente cuando mira a la cara. Se podría decir que son una de las cartas de presentación más importantes. Una sonrisa bonita y sana puede causar una gran impresión, pero no se puede decir lo mismo sobre los dientes amarillos o la ausencia de piezas dentales.

¿Por qué es tan importante mantener una buena salud bucodental?

La salud bucodental es importante para mantener una buena salud general, ya que una mala salud bucal puede contribuir a una variedad de problemas médicos, como enfermedades cardíacas, diabetes, enfermedad pulmonar, parto prematuro y otras enfermedades crónicas. Por lo tanto, es esencial practicar una buena higiene oral, visitar regularmente al dentista y llevar una dieta saludable para mantener una buena salud bucodental.

Mantener una buena salud bucodental es esencial para el bienestar general del cuerpo. La boca es una de las principales entradas al cuerpo y, por lo tanto, las bacterias y los gérmenes pueden ingresar fácilmente a través de ella. La falta de higiene oral adecuada puede llevar a la acumulación de placa y la aparición de enfermedades dentales como la caries dental y la enfermedad periodontal, que pueden tener consecuencias graves para la salud.

La caries dental es una enfermedad dental muy común, causada por la acumulación de placa en los dientes. La placa es una película pegajosa de bacterias que se acumula en los dientes y produce ácidos que dañan el esmalte dental. Si no se trata, la caries dental puede causar dolor y sensibilidad en los dientes, así como la pérdida de los mismos.

La enfermedad periodontal, también conocida como enfermedad de las encías,

es una infección bacteriana crónica que afecta a las encías y el hueso que soporta los dientes. Si no se trata, puede llevar a la pérdida de dientes, infecciones sistémicas y enfermedades graves como enfermedades cardíacas y diabetes.

Además, la mala higiene oral también puede causar halitosis o mal aliento, lo que puede ser una fuente de incomodidad y vergüenza social. El mal aliento es causado por la acumulación de bacterias en la boca, y puede ser el resultado de la falta de higiene oral adecuada o de ciertas enfermedades dentales.

Mantener una buena salud bucodental no solo previene la aparición de enfermedades dentales, sino que también puede tener un impacto positivo en la salud general del cuerpo. De hecho, se ha demostrado que la enfermedad periodontal puede estar asociada con una variedad de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular, diabetes y cáncer.

Beneficios de cuidar la salud de la boca y los dientes

La salud bucodental tiene muchos beneficios para la salud en general, como por ejemplo estos que comenta Ziortza Ugarte, al frente de [Clínica Odontológica Ziortza Ugarte](#) de Donostia - San Sebastián:

1. Reducción del riesgo de enfermedades cardíacas: la salud bucodental puede estar relacionada con la salud cardiovascular. La presencia de enfermedades periodontales se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.
2. Mejora de la digestión: una buena salud bucodental contribuye a la masticación adecuada de los alimentos, lo que a su vez mejora la digestión y la absorción de nutrientes.
3. Prevención de la caries dental: una buena higiene oral ayuda a prevenir la caries dental, lo que a su vez puede prevenir la pérdida de dientes y la necesidad de tratamientos dentales costosos.
4. Mejora del aliento: la higiene oral adecuada, como el cepillado y el uso del hilo dental, puede prevenir la halitosis o mal aliento.
5. Mejora de la autoestima: una sonrisa saludable y estética puede mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo.
6. Mejora de la salud general: la salud bucodental puede estar relacionada con la salud general del cuerpo. La enfermedad periodontal se ha relacionado con enfermedades crónicas como la diabetes y la enfermedad pulmonar.

Claves para mantener una correcta higiene oral

Mantener una correcta higiene oral es esencial para una buena salud bucodental y previene la aparición de enfermedades como caries, enfermedad periodontal y halitosis.

El cepillado dental es una de las partes más importantes de la higiene oral. Se recomienda cepillarse los dientes al menos dos veces al día durante dos minutos cada vez, utilizando un cepillo de dientes suave o medio y una pasta dental con fluoruro. Se debe cepillar todas las superficies de los dientes, incluyendo la parte interna y las muelas posteriores.

Por su parte, el uso del hilo dental es esencial para eliminar la placa y los restos de alimentos que se acumulan entre los dientes y en la línea de las encías. Se recomienda usar hilo dental al menos una vez al día, preferiblemente antes de acostarse.

También juega un papel destacado el enjuague bucal o colutorio, ya que es una forma adicional de eliminar la placa y prevenir la gingivitis. Los enjuagues bucales también pueden ayudar a refrescar el aliento y prevenir la caries dental. Es importante leer las instrucciones del enjuague bucal y utilizarlo según lo recomendado por el fabricante.

Es importante limitar el consumo de alimentos azucarados y cepillarse los dientes después de consumirlos, ya que los alimentos azucarados y las bebidas pueden causar la acumulación de placa y la caries dental.

Es fundamental visitar al dentista regularmente para una limpieza dental y un examen bucal. Se recomienda visitar al dentista cada seis meses, o con mayor frecuencia si se tiene una condición dental existente.

Mantener una dieta saludable es crucial para mejorar la salud general del cuerpo, incluyendo la salud bucodental. Se debe incluir una variedad de alimentos en la dieta, como frutas y verduras, proteínas magras y granos enteros.

Por último, el tabaco puede causar enfermedad periodontal y cáncer oral, por lo que es importante dejar de fumar para mejorar significativamente la salud bucodental y la salud general del cuerpo.

Sobre Clínica Odontológica Ziortza Ugarte

Clínica Odontológica Ziortza Ugarte es una clínica dental ubicada en Donostia - San Sebastián. La clínica cuenta con un equipo de profesionales altamente capacitados y comprometidos con el cuidado de la salud bucodental de sus pacientes.

En Clínica Odontológica Ziortza Ugarte ofrecen una amplia variedad de servicios dentales, desde limpieza y blanqueamiento dental hasta ortodoncia, periodoncia e implantes dentales. Los pacientes pueden confiar en que recibirán un tratamiento personalizado y de alta calidad en un ambiente cálido y acogedor.

Además, la clínica utiliza la última tecnología y técnicas de vanguardia para garantizar que sus pacientes reciban los mejores tratamientos disponibles. Su objetivo principal es mejorar la salud bucodental de sus pacientes y ayudarles a lograr sonrisas más saludables y estéticas.
