

La importancia de la higiene bucodental en la prevención de enfermedades, por Clínica Dental Nueva Ciudad

[Multimedia](#)

El cuidado bucodental está estrechamente relacionado con numerosas enfermedades. Según expone Cristina Sánchez Sánchez, especialista en higiene bucodental en la Clínica Dental Nueva Ciudad, el 70% de sus pacientes presenta una higiene oral deficiente y advierte de la importancia de realizar una correcta rutina de limpieza para prevenir patologías tanto en la cavidad bucal como en otras partes del organismo, destacando las enfermedades cardiovasculares, digestivas o el cáncer, entre otras

Enfermedades provocadas por una mala higiene bucodental

En la cavidad bucal residen más de 5 mil millones de bacterias que gran parte son neutralizadas por las enzimas de la saliva, pero otras necesitan de una higiene bucodental completa para su correcta eliminación. Según explican los especialistas de la [Clínica Dental Nueva Ciudad](#), si la higiene oral es pobre o inadecuada, las bacterias terminan estableciéndose en la boca originando enfermedades bucales graves como son las caries, afección que ataca a la superficie o esmalte de las piezas dentales, y la gingivitis, patología que daña las encías a causa del alojamiento de bacterias en la base de los dientes. Si estos indicios son ignorados pueden acabar en una periodontitis, o más conocida como piorrea, y con la pérdida de piezas dentarias.

Ahora bien, las enfermedades provocadas por una incorrecta limpieza bucodental no terminan exclusivamente en la boca, ya que las bacterias pueden pasar directamente al torrente sanguíneo a través de una encía inflamada y, de ahí, al resto del cuerpo. Son numerosos los estudios llevados a cabo que demuestran la relación existente entre patologías de gravedad con la falta de revisiones periódicas y una deficiente higiene de la boca. Un correcto cuidado de la salud bucodental puede reducir significativamente la posibilidad de sufrir un infarto, padecer diabetes, problemas digestivos, pulmonares o artritis. Inclusive se ha podido conocer la estrecha conexión entre el cáncer y el mal cuidado bucal, siendo los cánceres de páncreas y orofaríngeos los más relacionados con este problema.

La importancia de realizar una higiene bucodental correcta

Una correcta higiene bucodental no se limita al cepillado de los dientes, sino que consta de una rutina de limpieza profunda que sea capaz de acabar con la acumulación de bacterias que pueden provocar infecciones o viajar a las distintas partes del organismo. Este hábito diario, según recomienda la [Clínica Dental Nueva Ciudad](#), debe incluir, además del cepillado de dientes tres veces al día durante al menos tres minutos, el uso de hilo dental, colutorios e irrigadores que lleguen a huecos inaccesibles. Huelga decir que será necesario la reducción

o eliminación del consumo de bebidas o alimentos ricos en azúcares añadidos.

Unido a estas recomendaciones se debe realizar una visita anual con un dentista de confianza para efectuar una limpieza profesional y poder diagnosticar posibles problemas, relacionados con la salud bucodental, de manera precoz.

A la vista de la complejidad y relevancia de las consecuencias, los especialistas de la Clínica Dental Nueva Ciudad recomiendan dejar asesorarse por profesionales de la odontología, ya que esta acción puede suponer una importante ayuda para mejorar la salud bucodental y, con ello, la prevención de innumerables patologías.
