

La higiene oral reduce el riesgo de sufrir infartos cardíacos



Durante años se han estado llevando a cabo numerosos estudios clínicos que han confirmado que existe una clara asociación entre las enfermedades de las encías (enfermedad periodontal) y las enfermedades coronarias o de corazón.

La relación entre la higiene oral y los problemas cardíacos.

Se presentó un amplio estudio en el Congreso de la Asociación Americana del Corazón llevado a cabo en más de 100.000 sujetos sin problemas cardíacos en el inicio del estudio y seguidos durante 7 años, y concluyó que una higiene oral correcta reduce en un 24% las probabilidades de sufrir un infarto de corazón y en un 13%, el riesgo de ser afectado por un derrame cerebral (ictus).

Además este estudio también ha demostrado que las personas que se someten a una higiene bucal por un profesional una vez al año disminuyen considerablemente el riesgo de sufrir alguna alteración coronaria o cerebrovascular.

Ello es debido a que la higiene bucal y el cepillado dental reducen el desarrollo de bacterias orales responsables de la inflamación de la encías, lo que aumenta el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Otro estudio de científicos suecos, indica que las enfermedades relacionadas con las encías (enfermedad periodontal) son un indicador importante del riesgo de sufrir un accidente cardiovascular o un derrame cerebral.

Tras analizar a 7.999 participantes con problemas en las encías, se concluyó que una sangrado elevado de las encías duplica el riesgo de infarto y que las personas que sufren frecuentemente infecciones en la base de los dientes tienen un 53% más riesgo de sufrir un ataque al corazón.

Además esta investigación también indica que los adultos con menos de 21 piezas dentales (la cifra normal incluyendo las muelas del juicio es de 32) tienen un 69% más de probabilidades de sufrir un infarto cardíaco.

Estos estudios tienen que ayudar a concienciar a la población sobre la importancia de acudir al dentista para realizar una revisión 2 veces al año y someterse a una higiene bucal realizada por un profesional en la consulta dental una vez al año.

Así mismo, es igualmente importante una muy buena higiene oral, que debe consistir en el cepillado después de cada comida, en la utilización del hilo dental y en algunos casos el uso de cepillos interdentales o irrigadores bucales.

La placa.

La placa dental bacteriana es una película incolora, pegajosa y nociva que se forma continuamente sobre los dientes y que sólo se detecta cuando adquiere cierto grosor, entonces es cuando se calcifica y forma cálculo (sarro). Estas bacterias reaccionan con los alimentos que ingerimos produciendo ácidos que atacan y debilitan el esmalte dental. Sin la protección que les proporciona el esmalte, nuestros dientes están perdidos: se forman cavidades que incomodan y acaban destruyendo los dientes. La placa también es responsable de la irritación de las encías produciendo sangrado que puede degenerar en enfermedades más graves. Es evidente que debemos hacer lo posible por eliminar esta capa pegajosa y perniciosa.

Cómo eliminar la placa.

La única forma de eliminarla y mantener los dientes y encías sanas es cepillarse no sólo los dientes. La placa se deposita en toda la boca, en las encías, el paladar, los carrillos y sobre todo la lengua. La lengua es rugosa y retiene mucha placa siendo la causa de problemas de halitosis (mal aliento).

Todo ello podemos limpiarlo con el cepillo excepto los espacios interdentes donde no llega y es necesario el uso del hilo dental o cepillos interdentes.

El cepillo.

A la hora de elegir un cepillo debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Que resulte cómodo agarrar el mango y sea antideslizante para facilitar su manejo.
- El diseño del cabezal debe permitirte acceder a las zonas más difíciles de la boca.
- Los filamentos del cepillo deben ser de nylon (nunca naturales), con cerdas firmes pero suaves para no dañar las encías.
- Cambie el cepillo cada 3 meses o antes si observa que se ha desgastado.

Cepillo eléctrico.

Los cepillos eléctricos han demostrado una reducción significativa del índice de placa y del sangrado o inflamación gingival, algunos de ellos se paran automáticamente si ejercemos un exceso de presión para evitar lesiones. Su uso no excluye las medidas de higiene interdental convencionales.

Irrigadores bucales

Son aparatos que proyectan agua y aire a presión con el objetivo de eliminar restos alimentarios en prótesis fijas convencionales y en las implantosoportadas.

Ante cualquier duda, consulte siempre con su médico.

Para más información sobre Salud de AXA consultar en:

- www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx
- www.axa.es/webclientes