



Universidad Del Sureste
Campus Comitán
Lic. Medicina Humana



ENSAYO SOBRE LA SALUD BUCAL, SITUACIÓN EN MÉXICO.

- Mauricio Antonio Pérez Hernández.
- 2ªA.
- Dr. Culebro Castellanos Cecilio.
- Salud Pública II.

Comitán de Domínguez, Chiapas a 11 de octubre del 2023.

Introducción

La salud buco dental es el cuidado adecuado de los dientes, encías y boca, para promover la salud y prevenir las enfermedades bucales. La salud bucal o higiene bucal incluye lo que es el cepillado, usar hilos dentales, enjuagues bucales y tener cuidado dental profesional con visitas odontológicas regularmente cada seis meses con su estomatólogo. La boca contiene muchas bacterias por lo que es necesario tener una buena higiene, un cepillado dental eficaz para la eliminación mecánica de la placa dental supra gingival y sublingual, la cual es llevada a cabo en el ámbito doméstico por el propio individuo. El hábito de la higiene bucal debe empezar desde bebés, al principio es responsabilidad de los padres inculcarles a los niños un buen hábito de higiene, para que una vez mayores ellos continúen con este y sea para ellos un hábito cotidiano. La salud bucal es un aspecto fundamental de las condiciones generales de salud de una población, debido a que la mayor de las enfermedades orales se asocian con determinados factores de riesgos, como la falta de higiene buco-dental, una alimentación inadecuada y falta de educación en la higiene bucal. En este trabajo de investigación realizado abarca todo lo relacionado a lo que es la higiene bucal de manera detallada y objetiva, puesto que es necesario además de conocer que es la higiene bucal es importante saber y destacar el saber cómo hacer un buen cepillado, así como los productos de aseo que el paciente debe utilizar en su salud bucal y no menos importante los factores y determinantes que se pueden causar al momento de no tener una buena educación en la higiene bucal, concluyendo este con las más efectivas recomendaciones para mantenernos siempre con una sonrisa más que perfecta.

Objetivo general

La Salud oral es esencial para una alta calidad de vida y bienestar a lo largo de del curso de vida. El objetivo es fortalecer los servicios de salud oral entre la población, especialmente para las poblaciones más vulnerables. Mediante comunicación y colaboración suministrando la información y los recursos necesarios para promover atención de salud oral de calidad para todas las personas y de mayor importancia los niños.

Objetivos específicos

- ✓ Fortalecer acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades bucales, para mantener la salud integral en la población.
- ✓ Otorgar servicios curativo-asistenciales con ética, calidad, equidad, oportunidad y costo-beneficio, con capacidad resolutive y especial atención a grupos vulnerables.
- ✓ Actualizar e implementar el marco normativo, así como fortalecer la investigación, capacitación técnica y gerencial del personal de salud bucal.
- ✓ Supervisar, evaluar y asesorar los componentes del programa de salud bucal para mejorar su desempeño y productividad.
- ✓ Establecer los criterios técnicos para la programación de los recursos presupuestarios asignados a la salud bucal.

Antecedentes

Desde la época prehispánica los pobladores de diversas culturas asentadas en el territorio nacional ya realizaban distintos tratamientos, como desgastes selectivos e incrustaciones sobre sus dientes, se empleaban diversas plantas en la terapéutica dental, principalmente para mitigar los dolores que provocan las caries y las periodontopatías. Durante la época colonial e independiente (1530-1900), la odontología fue practicada a nivel individual curativo y restaurativo más que a nivel colectivo, sin la necesidad de un título profesional para ejercerla, lo cual cambió a principios del siglo XX.

La OMS la defiende:

La (OMS) define la salud bucodental como la ausencia de enfermedades y trastornos que afectan boca, cavidad bucal y diente como las enfermedades periodontales, caries dental, sarro, etc.

Aspecto fundamental de la salud bucal

Las condiciones generales de salud de la población, debido a que mayoría de las enfermedades orales se asocian con determinados factores de riesgo, como la falta de higiene buco-dental, la alimentación inadecuada y la educación.

Situación en México

En México, La caries, gingivitis y mal oclusión son los problemas bucodentales más comunes, también la caries es la afección más común; cuando empieza, afecta la corona dental, y en estados avanzados lesiona las raíces. En segundo lugar está la enfermedad periodontal, que inicia como gingivitis (inflamación de la encía) y progresa a la destrucción del hueso que soporta los dientes. La tercera causa son las maloclusiones dentales; es decir, la posición inadecuada dentro de los maxilares, “los dientes están diseñados para coincidir de forma determinada;

cuando esto no sucede, o están girados, inclinados o encimados, se le denomina maloclusiones dentales”.

Problemas de salud oral frecuentes en ancianos:

- ✓ Encías retraídas y enfermedad periodontal
- ✓ Pérdida de dientes. 1 de cada 5 adultos mayores de 65 años ha perdido los dientes en su totalidad.
- ✓ Cáncer bucal. La media de edad para el diagnóstico de esta enfermedad es de 62 años.
- ✓ Sequedad en la boca.

Problemas de salud oral frecuentes en mujeres embarazadas:

- ✓ Más de la mitad de las mujeres gestantes se pueden ver afectadas por esta patología. Si no se trata, puede derivar en periodontitis (la fase más grave de esta enfermedad periodontal) o llegar a provocar partos prematuros.
- ✓ Granulomas piogénicos. En relación con la patología anterior, pueden aparecer estos quistes que provocan dolor, dificultad al masticar, al comer y al hablar. Aun así, ¡son benignos!
- ✓ Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer segrega más hormonas, estrógenos y progestágenos, lo que causa alteraciones en la mucosa bucal y provoca su inflamación. Estos desajustes pueden provocar halitosis o sequedad bucal.

Problemas de salud oral frecuentes en adultos:

- ✓ Caries dentales.
- ✓ Enfermedades periodontales.
- ✓ Llagas o aftas.
- ✓ Pérdida de uno o varios dientes.

Problemas de salud oral frecuentes en niños de 6-7 años:

- ✓ Caries dentales.
- ✓ Mala oclusión dental.
- ✓ Traumatismos dentales.
- ✓ Paladar estrecho.

Problemas de salud oral frecuentes en bebés.

- Caries del biberón.
- Succión digital o chuparse el dedo.
- Dolor de la primera dentición.
- Úlceras bucales.

¿Qué es la higiene bucal? Es el cuidado adecuado de los dientes, encías y boca, para promover la salud y prevenir las enfermedades buco-dentales. Una buena salud bucal incluye cepillarse correctamente, usar hilo dental, enjuagues bucales, limpiezas dentales cada cierto tiempo y evaluaciones bucales cada seis meses.

¿Quiénes deben mantener una buena higiene bucal? El hábito de cepillarse debe empezar desde bebés, donde al principio es responsabilidad de los padres inculcarles a los niños un buen hábito de la higiene bucal y por ende lo debemos realizar todas las personas desde, niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos.

¿Cuándo debemos cepillarnos? El hábito de cepillarnos lo debemos realizar varias veces al día, después de cada comida, y en especial antes de irnos a dormir. Algunos alimentos que contribuyen a la salud bucal son:) Alimentos ricos en fibras) Productos lácteos) Frutos secos Algunos alimentos que debemos consumir con moderación son:) Alimentos azucarados) Bebidas ácidas) Alimentos salados

¿Por qué es importante cepillarnos? Porque la salud bucal es un aspecto fundamental de las condiciones generales de la población, debido a que las mayorías de las enfermedades orales o bucales se asocian con determinantes factores de riesgos como:

- Falta de higiene bucal adecuada.
- Una alimentación inadecuada.
- Una buena educación en base a la salud bucal.

Enfermedades que afectan la cavidad bucal por falta de higiene:

Las Caries: es una enfermedad multifactorial que se caracteriza por la destrucción de los tejidos del diente como consecuencia de la desmineralización provocada por los ácidos que genera la placa bacteriana. Tras la destrucción del esmalte ataca a la dentina y alcanza la pulpa dentaria produciendo su inflamación, pulpitis, y posterior necrosis (muerte pulpar).

Gingivitis: es una enfermedad bucal generalmente bacteriana que provoca inflamación y sangrado de las encías, causada por los restos alimenticios que quedan atrapados entre los dientes.

Periodontitis: es una infección progresiva de las encías y pérdida del hueso alrededor del diente, lo que provoca el desprendimiento de las piezas dentales. La mayoría de los casos es consecuencia de la acumulación prolongada de placa bacteriana y sarro en los dientes.

Cáncer Bucal: Cuando no existe una limpieza adecuada, la boca puede albergar muchos gérmenes y bacterias, que ocasionan este tipo de enfermedad. Se manifiesta a partir de cualquier llaga, inflamación o ulcera que dure mucho tiempo. Algunos factores de riesgo que detonan el padecimiento son: Tabaquismo, alcoholismo, dieta deficiente en vitaminas A, E y hierro, una infección viral o la exposición excesiva al sol.

Productos de aseo para la salud oral:

Crema dental: es una pasta que viene en tubo la cual nos sirve para refrescar y enjabonar los dientes. Otros productos como son:

- El hilo dental
- Enjuagues bucales

- Visitas al odontólogo(a)

Hilo dental: ayuda a eliminar los restos de la comida y la placa depositada entre los dientes. El uso del hilo dental se recomienda a partir de los 4 años.

Enjuagues bucales: este es un líquido desinfectante que ayuda a controlar la placa y otras enfermedades que aparecen en nuestra boca, y se utiliza una vez al día.

Visitas al Odontólogo: regularmente puede ayudar a prevenir problemas de salud ya que los dientes son una parte importante de tu sonrisa, pero también tienes que ir a la visita para mantener dientes sanos y fuertes. Lo recomendable es asistir cada 6 meses. Son los procedimientos más importantes para mantener una correcta higiene bucal.

El Cepillo Dental:

Es un utensilio de higiene oral, utilizado para limpiar los dientes y las encías.

Las partes fundamentales de un cepillado dental son tres:

-Cabezal: su tamaño debe estar acorde con las necesidades individuales del paciente

-Mango: suele ser redondo y curvo

-Filamentos: agrupados en múltiples penachos, como pueden ser los de nailon o poliéster, no mayores de 0,23 mm de diámetro y de extremo redondeado.

Recomendaciones para mantener la higiene bucal:

A veces el cuidado de nuestra salud bucal se vuelve algo tan rutinario que no se realiza de la mejor manera. Para evitar tener caries u otras enfermedades de la boca, hay que tener en cuenta las siguientes recomendaciones que servirán para tener una eficaz higiene bucal:

- ✓ Chequeo regular: acudir al dentista al menos 1 vez al año.
- ✓ Cepillarse 3 veces al día: después de cada comida. } Usar dentífrico con flúor: pastas de dientes con flúor.

- ✓ Cepillarse correctamente: movimientos cortos, suaves y crípticos.
- ✓ Reemplazar tu cepillo a menudo: preferiblemente cada 3 meses. } Utilizar siempre hilo dental: a diario después de cada cepillado.
- ✓ Enjuagues bucales: estos ayudan, pero no sustituyen el cepillado.
- ✓ Tener una dieta sana: una alimentación variada y equilibrada
- ✓ No abusar de los blanqueadores: su uso excesivo puede llegar a dañar tu esmalte dentario.

Nunca olvidar que mantener una buena higiene es lo más importante para evitar caries y enfermedades de las encías. “el cepillo dental no es capaz de eliminar todos los residuos, ya que hay lugares más difíciles de alcanzar. En ese contexto, el hilo dental es el complemento ideal para una correcta limpieza”.

“Es importante saber utilizar el cepillo, en el tiempo necesario, así como también el hilo dental y la selección de una pasta adecuada, para ser efectivos y realmente prevenir las enfermedades de las encías y las caries. Además, un cepillado suave sobre la lengua permite controlar la halitosis o mal olor bucal”

.

BIBLIOGRAFÍA

- *Situación- de salud bucal en México, Y procedimientos de cuidados, Conapred, México, Df.*
- *OMS. Salud Bucodental. Nota informativa N° 318. Abril de 2012*
- *Secretaría de Salud. Programa de Acción Específico. Prevención, Detección y Control de los problemas de Salud Bucal 2020-2023. Programa Sectorial de Salud. México. 11 de diciembre de 2022.*