

## La importancia de una buena higiene bucodental

La higiene es una de las principales formas de preservar nuestra salud.

Dentro de nuestra higiene diaria no debemos olvidar el cuidado de nuestra boca, ya que la falta de ésta podría acarrear múltiples enfermedades.



### La boca, esencial para la vida

La boca interviene en múltiples funciones en el ser humano:

- **De supervivencia:** colabora en la respiración y constituye el primer paso en nuestra alimentación. Ambas, funciones esenciales para la vida.
- **De relación:** hablar, reír, gritar, etc. Nos permite diferentes formas de comunicar nuestros deseos y nuestros sentimientos.
- **De exploración:** los bebés descubren con ella su entorno; el hombre prehistórico se fiaba del sabor para rechazar alimentos posiblemente deteriorados o tóxicos.
- **De subsistencia:** ha sido la herramienta cortante más antigua de la humanidad, aunque ésta es una función nada recomendable si queremos conservar el esmalte de nuestros dientes.

La cavidad oral presenta un ecosistema altamente diverso con hasta 600 especies microbianas diferentes colonizando los diferentes hábitats. La placa dental es una compleja y organizada comunidad de microorganismos que pueden cooperar entre sí y conducen a la creación de condiciones propicias para la supervivencia de las especies bacterianas más exigentes.

Las bacterias que se encuentran en la placa (biofilm dental) son responsables de la etiología de las dos principales enfermedades orales: caries y periodontitis.

### Pautas básicas para una adecuada higiene bucodental

1. **Utilizar reveladores de placa.**
2. **Limpiar los dientes a diario:** utilizar una correcta técnica de cepillado. Es necesario usar un cepillo adecuado para garantizar su eficacia y asegurar la limpieza de los espacios entre dientes usando la seda/cinta dental o los cepillos interproximales. El dentífrico complementa la acción del cepillado.
3. **Realizar la limpieza lingual.**
4. **Utilizar irrigadores bucales.**
5. **Realizar enjuagues bucales** (de uso diario o específicos según las necesidades).
6. **Controlar el consumo de alimentos azucarados o golosinas:** lo ideal es evitar comerlos pero, si se consumen, es importante lavarse después los dientes.
7. **Acudir regularmente al dentista:** es aconsejable visitar al dentista para que realice una revisión de la boca por lo menos 1-2 veces al año.

#### Bibliografía:

- Quirynen M, et al. Intraoral transmission and the colonization of oral hard surfaces. J Periodontol. 1996;67:986-93.