



Salud oral: mitos y realidades

La salud oral cumple un papel importante en la salud general, ya que a menudo refleja lo que sucede en el resto del cuerpo. Existen muchas ideas equivocadas con respecto a la higiene oral y su relación con la salud general. A continuación, presentamos algunos mitos frecuentes y la verdad detrás de ellos:

Visitas al proveedor

Mito: si visito al dentista cada seis meses, mis dientes estarán bien.

Realidad: independientemente de la frecuencia con la que visites al dentista, debes cuidar tus dientes. Debes realizar una buena higiene oral, llevar una dieta saludable (con la menor cantidad de azúcar posible) y seguir las recomendaciones de tu proveedor.

Mito: todos deben hacerse un control dental cada seis meses.

Realidad: para la mayoría de las personas, seis meses es un plazo adecuado. Algunas personas necesitan controles más frecuentes y otras, controles menos frecuentes. Esto depende de tu salud oral y del riesgo de enfermedad. Tu proveedor puede determinar la frecuencia con la que debes consultarlo.

Mito: un cepillo de dientes duro me limpiará mejor los dientes que uno suave.

Realidad: usar un cepillo de dientes duro puede provocar abrasión y la eliminación de parte de la superficie de los dientes. Un cepillo de dientes suave (utilizado de la manera correcta) limpiará los dientes con menor posibilidad de pérdida de esmalte.

Mito: el flúor es una sustancia artificial que se agrega a la pasta dental y al agua.

Realidad: el flúor es una sustancia natural que fortalece los dientes para ayudar a protegerlos de las caries.

Caries

Mito: nunca tuve caries durante la niñez, así que no debo preocuparme por ellas de adulto.

Realidad: si bien las experiencias anteriores son un indicador de caries futuras, existen muchos factores que pueden cambiar el riesgo, como tener la boca seca debido al consumo de algún medicamento o un cambio en la dieta.

Muelas de juicio

Mito: todas las muelas de juicio deben extraerse.

Realidad: si las muelas de juicio salen y funcionan correctamente, no es necesario extraerlas.

Genética

Mito: mis padres perdieron los dientes cuando tenían alrededor de 50 años. Eso significa que me pasará lo mismo.

Realidad: no es inevitable. Para mantener la salud oral, recibe atención dental regular, lleva una dieta saludable y practica una buena higiene oral.

(Sigue en el reverso).

Mito: las bacterias que provocan las caries no se pueden transmitir de una persona a otra.

Realidad: es posible. De hecho, la transmisión de las bacterias que provocan las caries dentales en general se produce de madres a hijos.

Alimentos

Mito: está bien beber refrescos siempre y cuando sean de dieta, ya que estos no contienen azúcar.

Realidad: los refrescos de dieta tienen un alto contenido de ácidos y pueden erosionar la superficie del esmalte. Después de que eso suceda, el esmalte es más débil y el riesgo de caries aumenta.

Cáncer

Mito: fumar cigarrillos puede decolorarme los dientes, pero nada más.

Realidad: los fumadores tienen más caries, más problemas con la enfermedad periodontal (de encías) y más riesgo de cáncer oral que las personas que no fuman.

Mito: el tabaco de mascar es más seguro para la salud porque no se inhala y no provoca cáncer de pulmón.

Realidad: el tabaco de mascar es el principal factor de cáncer oral, cuya tasa de supervivencia relativa de cinco años es mucho más baja que la del cáncer de mama o de próstata.

Embarazo

Mito: no es conveniente realizarse ningún trabajo dental durante el embarazo.

Realidad: es importante realizarse controles regulares y los tratamientos recomendados que sean necesarios durante el embarazo para evitar problemas. Antes de los controles y las citas, informa a tu profesional dental que estás embarazada.



Para obtener más recursos sobre salud oral y bienestar, visita:
deltadentalco.com/wellness.aspx

deltadentalco.com

