

Portada

Nutrición

Adicciones

Corazón

Mujer

Niños

Piel y belleza

Sexualidad

Enciclopedia

Reportajes

Noticias

Especiales

Chequea tu salud

El médico, tu amigo

Concursos

Medicina Profesional

Avalado por



Envía tus sugerencias



¿De qué quieres que hablemos?

06/10/2006 10:34

PUBLICIDAD

▣ Objetivo Boca Sana

Para mantener una buena higiene bucodental cada día hay que cepillarse los dientes tres veces, pasarse el hilo dental y hacer dos enjuagues bucales. Además, debemos visitar al dentista al menos una vez al año. Plantar cara a la gingivitis y a otras patologías bucales redundará en un claro beneficio para la salud general.

La Fundación Dental Española (FDE) y Pfizer Consumer Healthcare han lanzado la campaña de educación *Objetivo Boca Sana* en las clínicas dentales españolas con el objetivo de concienciar a la población sobre la importancia de tener unos correctos hábitos de higiene bucal para así mantener una buena salud bucal. Según Alfonso Villa Vigil, presidente de la FDE, "Objetivo Boca sana centra su mensaje en la importancia de seguir cuatro pasos fundamentales para una higiene bucal completa: un esmerado cepillado tres veces al día, el uso del hilo dental, el empleo de enjuagues bucales dos veces al día y visitar al dentista mínimo una vez al año".

Objetivo Boca Sana recomienda a toda la población:

1. Cepillado, tres veces al día: El cepillado debe ser correcto durante 3 minutos, alcanzando todos los laterales de los dientes y lengua. Es necesario después de cada comida, sobre todo antes de irnos a dormir y siempre utilizando un dentífrico con flúor.



2. Hilo dental, una vez al día: Se debe pasar el hilo dental entre los dientes o si hay espacio, utilizar cepillos interdentales.

3. Enjuagues bucales, dos veces al día: Para llegar a las zonas de la boca donde no llega el cepillo. Éste debe ser antiséptico, seguro y eficaz. La dosis habitual es de 15 mL durante tan solo 30 segundos, asegurando una total limpieza y desinfección de la boca en muy poco tiempo.

4. Visitar como mínimo una vez al año al dentista

Según los primeros resultados de esta campaña el 80 por ciento de los pacientes han acogido de manera muy positiva la campaña y el 66 por ciento de ellos han utilizado el kit de higiene bucal facilitado para poder realizar los cuatro pasos fundamentales para su higiene bucal.

España está 10 años atrás



Los odontólogos e higienistas aseguran que todavía queda mucho por hacer. Comparado con otros países europeos, España está 10 años atrás en lo que se refiere a prevención de patologías y al mantenimiento de unos correctos hábitos de higiene oral. El 98 por ciento de los españoles se cepillan los dientes, aunque muchos no lo hacen correctamente, no usan el hilo dental y únicamente utilizan el enjuague como tratamiento y no como prevención. Prueba de

ello es la elevada incidencia de patología bucal: un 90 por ciento de la población tiene caries y un 70 por ciento gingivitis.

Además el estudio sobre los hábitos en Higiene Oral realizado por Pfizer Consumer Healthcare demuestra que más del 90 por ciento de la población sufre problemas en las encías y sólo el 14 por ciento es consciente de ello.

Según el Dr. David Herrera, Profesor de Periodoncia de la Facultad de Odontología de la Universidad Complutense de Madrid, y miembro de la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA), "es importante que controlemos la placa bacteriana mediante correctos hábitos de higiene, ya que las bacterias de la placa bacteriana son las responsables de las dos enfermedades más prevalentes del ser humano, las caries y las enfermedades periodontales. En ambos problemas, el diagnóstico precoz, mediante visitas periódicas al odontólogo, ayuda a limitar las consecuencias de ambas patologías y facilita su tratamiento."

Para Soledad Archanco, presidenta del Colegio de Higienistas de la Comunidad de Madrid, "es necesario mantener unos hábitos de higiene bucal correctos y seguir todas las pautas durante el tiempo recomendado. El mejor tratamiento es una buena prevención".

La salud bucal de los españoles es deficiente porque seguimos anclados a pautas del pasado, que hoy ya no tienen vigencia. Debemos cambiar el chip. Igual que hemos evolucionado del teléfono fijo al móvil, o en el ámbito de la higiene la ducha diaria es una realidad indiscutible, o en la última década hemos adaptado nuestra alimentación buscando una dieta más saludable, también debemos cambiar nuestros hábitos de higiene bucal. Es necesario realizar una higiene diaria completa, con el enjuague como tercer paso fundamental, que asegurará la higiene de toda la boca.

No debemos olvidar que además de desempeñar funciones primordiales como la deglución o la articulación del lenguaje, la boca es una vía de entrada de sustancias nocivas y un nicho ecológico en el que viven millones de bacterias. Con esta campaña se espera conseguir que los españoles nos pongamos al día y planteemos cara a la gingivitis y a otras patologías bucales, lo que sin duda redundará en un claro beneficio para la salud general.