

## **Propósitos de 2018 para disfrutar de una buena salud bucodental**

- El Consejo General de Dentistas recomienda llevar a cabo una serie de sencillas sugerencias que permitirán mantener una adecuada salud oral toda la vida.
- Las visitas periódicas al dentista, una buena higiene bucodental y una correcta alimentación, son algunos de los consejos de la Organización Colegial.

**Madrid, 3 de enero 2018.-** Una pobre salud bucodental afecta directamente a la salud general, así como al manejo de distintas patologías. De hecho, muchas de las enfermedades orales comparten factores de riesgo con problemas cardiovasculares, cáncer, diabetes o enfermedades respiratorias, entre otras. Por este motivo y, aprovechando la llegada del nuevo año, el Consejo General de Dentistas de España propone a los ciudadanos incluir en la lista de buenos propósitos algunos hábitos para mantener una buena salud bucodental:

-Revisiones periódicas: Es imprescindible acudir al dentista una o dos veces al año, según la indicación para cada paciente. De esta forma, se puede diagnosticar a tiempo cualquier problema y abordarlo de una forma más sencilla. De lo contrario, la patología puede agravarse y requerir un tratamiento más costoso. En este sentido, el Dr. Óscar Castro Reino, presidente de la Organización Colegial, insiste en que el dentista “es el único profesional que puede diagnosticar enfermedades bucodentales e indicar el tratamiento correspondiente”. Para evitar engaños, se debe comprobar que el dentista esté colegiado y no dejarse influir por mensajes publicitarios ni ofertas, puesto que pueden conllevar nefastas consecuencias para la salud.

-Higiene bucodental adecuada: es fundamental para evitar la aparición de caries y enfermedades periodontales. Se aconseja cepillar los dientes con pasta fluorada después de cada comida, como mínimo, dos veces al día, así como el uso del cepillo interdental o hilo dental. Los colutorios no sustituyen el cepillado.

-Renovar el cepillo de dientes: Es recomendable sustituirlo cada 3 meses, puesto que va deteriorándose y desaparece su eficacia. Con el uso se va deformando y perdiendo su capacidad de limpieza, aunque no sea perceptible a simple vista.

-Llevar una dieta sana y equilibrada, reduciendo la ingesta de azúcar: Su consumo altera los niveles de bacterias presentes en la boca, lo que convierte el azúcar en ácido que desmineraliza el esmalte de los dientes. Los episodios repetidos de ingesta de azúcar durante todo el día aumentan la frecuencia de los ataques ácidos y el riesgo de desarrollar caries dental.

-Evitar el tabaco y el alcohol: Ambos son factores de riesgo que pueden propiciar la aparición de cáncer oral.

-Uso de protectores: Están aconsejados para evitar fracturas dentales en aquellas personas que practican deportes de contacto.

-Autoexploración cada seis meses: El cáncer oral puede presentarse como una pequeña herida, úlcera, un bulto o una placa roja y/o blanca que no mejora notablemente dos semanas después de su aparición. A partir de los 40 años, es recomendable examinar los labios, el paladar, el interior de las mejillas, la lengua y las encías. En cualquier caso, esta autoexploración nunca puede sustituir las visitas al dentista.

El Dr. Óscar Castro Reino recuerda que “mantener unos hábitos bucodentales apropiados y las visitas periódicas al dentista, junto con un estilo de vida saludable, sin tabaco, limitando el consumo excesivo de azúcares y de alcohol, permiten disfrutar de una buena salud bucodental a lo largo de la vida”.

**Consejo General de Colegios de Dentistas de España** Creado en el año 1930, es el Órgano ejecutivo de la Organización Colegial de Dentistas. Entre sus competencias destacan la coordinación de la política general de la Organización Colegial, la ordenación del ejercicio de la profesión, la representación y la defensa de los intereses de sus profesionales, y la promoción del derecho a la salud odontológica de los españoles. Es también competencia del Consejo General la elaboración, desarrollo y actualización del Código Ético y Deontológico estatal de la profesión, así como de la promoción social, científica, cultural y laboral de la Odontología y la Estomatología.

**Más información:**

Departamento de Prensa  
Teléfono: 914 264 414  
e-mail: [prensa@consejodentistas.es](mailto:prensa@consejodentistas.es)