

La caries,
una **epidemia**
en boca de todos



porque no sólo
lo dulce tiene
azúcar

Con la colaboración de

Colgate®

6

Conteste verdadero o falso a las frases siguientes:

- Comer una manzana es tan bueno como cepillarse los dientes
- Las pasas son un tentempié saludable para los dientes infantiles
- Solo los dulces causan caries dental
- La caries dental es una lesión irreversible



Comer una manzana es tan bueno como cepillarse los dientes

FALSO: Una manzana es un estupendo tentempié, saludable, pobre en grasas y rico en fibra, pero no puede sustituir al cepillado dental con un dentífrico fluorado. No elimina la placa dental y contiene los azúcares naturales de la fruta (fructosa). Por tanto, usted está exponiendo a sus dientes al ataque de los ácidos procedentes de los azúcares.

Las pasas son un tentempié saludable para los dientes infantiles

FALSO: La fruta deshidratada es una forma muy concentrada de los azúcares naturales de la fruta. Como la fruta deshidratada se adhiere a los dientes de los niños, sus dientes están expuestos al azúcar durante mucho más tiempo, lo que aumenta la exposición a los ácidos procedentes de los azúcares.

Solo los dulces causan caries dental

FALSO: Prácticamente todos los tipos de alimentos elaborados pueden causar caries dental porque contienen azúcar o hidratos de carbono, como:

- Alimentos ricos en hidratos de carbono, como el pan y la bollería.
- Alimentos elaborados, como zumos de frutas y yogures.
- Bebidas edulcoradas, como té helado, refrescos, café y té con azúcar añadido.

La sustitución de estos tentempiés por otros con pocos azúcares, como verduras crudas, frutos secos o productos lácteos no azucarados, reducirá el nivel de exposición dental a los azúcares y su riesgo de caries dental.

La caries dental es una lesión irreversible

FALSO: La lesión incipiente de la caries dental consiste en manchas blancas en el esmalte, en el punto donde el diente ha empezado a debilitarse. Esta lesión puede ser identificada por un profesional de salud dental y tratarse con una buena higiene bucodental, con productos eficaces y clínicamente probados y evitando la frecuente ingestión de alimentos o bebidas azucarados. La caries dental más avanzada puede requerir tratamientos más invasivos, como los empastes, y no puede corregirse, por lo que es recomendable invertir el máximo esfuerzo en detener la caries dental en la etapa inicial.

4

¿Ha tenido que visitar
al dentista para hacerse
algún empaste
en los 2 últimos años?



No. Esto indica que usted puede tener un bajo riesgo global de caries dental en un futuro.

Sí. Esto puede indicar que usted tiene riesgo de caries dental en un futuro. La caries dental se desarrolla gradualmente y con el tiempo. Las lesiones iniciales o tempranas de la caries dental avanzan hasta transformarse en lesiones cavitadas que requieren empaste en la consulta del dentista. Afortunadamente, usted puede prevenir este proceso e incluso suprimir los signos iniciales de la caries dental simplemente mejorando su rutina de salud bucodental.

Sugerencia: Hable con su dentista o su higienista dental sobre la forma de mejorar su rutina de salud bucodental en casa.

2

¿Dedica al menos
2 minutos cuando
se cepilla los dientes?
(tiempo aproximado
que dura una canción)



Sí. ¡Felicidades! Siga haciendo un buen trabajo. ¿Por qué?

Una limpieza meticulosa ayuda a eliminar la placa dental, lo que reduce el riesgo de aparición de cavidades en los dientes y protege frente a la caries dental.

Asegúrese de llegar hasta las zonas de difícil acceso, como la parte posterior de los dientes y los espacios interdentes. Es fácil olvidar estos puntos y que en ellos se desarrolle la placa dental. Es recomendable el uso de un cepillo dental de cabezal pequeño, junto con hilo dental o cepillos interdentes.

No. ¿Sabía que la mayoría de las veces la caries dental empieza en las zonas de difícil acceso, como los espacios entre los dientes o las superficies masticatorias de los dientes? Por tanto, identifique estas zonas y présteles una atención adicional. Es recomendable el uso de un cepillo dental de cabezal pequeño, junto con hilo dental o cepillos interdentes. Pregunte a su dentista cómo debe cepillarse los dientes y usar el hilo dental y los cepillos interdentes correctamente.

¿Conoces
tu riesgo de
caries?

Conteste nuestro cuestionario de siete preguntas para descubrir **cuál es su riesgo personal de caries dental** y pruebe nuestras sencillas recomendaciones sobre cómo mejorar su salud bucodental para reducir este riesgo.

Con la colaboración de

Colgate®

SESPO
IX CONGRESO NACIONAL
E INTERNACIONAL
DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE EPIDEMIOLOGÍA
Y SALUD PÚBLICA ORAL

1

¿Cuántas veces al día se cepilla los dientes?

Elija entre: 0 ó 1 vez al día, 2 ó más veces al día



1

De 0 a 1. Se recomienda cepillarse los dientes dos veces al día, durante 2 minutos, para contribuir a la protección contra la caries dental.

Sugerencia: Cepillarse los dientes dos veces al día durante 2 minutos con un dentífrico fluorado clínicamente probado ayudará a fortalecer sus dientes frente a los ataques de los ácidos procedentes de los azúcares y a protegerlos de la caries dental.

2 ó más. ¡Felicidades! Siga haciendo un buen trabajo. ¿Por qué? Cepillarse los dientes como mínimo dos veces al día ayuda a controlar la placa dental. El uso de un dentífrico fluorado clínicamente probado contribuirá además a fortalecer sus dientes frente a los ataques de los ácidos procedentes de los azúcares y ayudará a protegerlos de la caries dental.

3

Ciertas enfermedades pueden aumentar el riesgo de caries dental

¿Es usted diabético o hipertenso?

¿Usa aparatos de ortodoncia?

¿Toma con regularidad alguno de los siguientes medicamentos: antidepresivos, sedantes, analgésicos, antialérgicos, medicamentos cardiovasculares, relajantes musculares o medicación para tratar enfermedades crónicas graves?



3

Si. Los aparatos de ortodoncia dificultan enormemente una higiene bucodental minuciosa. Las enfermedades descritas y su tratamiento médico pueden reducir la producción de saliva en el interior de la boca, lo que aumenta significativamente el riesgo de caries dental. Otras enfermedades, algunos tipos de tratamiento contra el cáncer y el embarazo también pueden aumentar el riesgo de caries dental.

Recomendación: Hable con su dentista y podrá asesorarle sobre lo que puede hacer para evitar la caries dental, a pesar de este aumento del riesgo.

No. Al parecer, usted no tiene ningún factor adicional de riesgo. Si tiene que tomar algún medicamento, incluidos los que se venden sin receta, de forma regular o sufre alguna enfermedad crónica, consulte a su dentista o a su higienista dental. Por supuesto, esperamos que nunca necesite este consejo.

5

¿Con qué frecuencia consume alguno de los siguientes alimentos o bebidas fuera de sus tres comidas principales?

- Bebidas que contienen azúcar
- Zumos de frutas
- Pan o bollería de harina refinada
- Ketchup
- Batidos de fruta
- Chocolate/dulces

Elija entre: 0 ó 1 vez al día, 2 ó más veces al día



De 0 a 1 vez al día. ¡Felicidades! ¡Siga así! ¿Por qué? Todos estos alimentos y bebidas contienen grandes cantidades de azúcar. En su boca, los azúcares originan ácidos que atacan sus dientes, debilitando el esmalte y aumentando el riesgo de caries dental. Cuanto mayor sea la exposición de sus dientes al ataque de estos ácidos procedentes de los azúcares, mayor es el riesgo de caries dental. Los dentistas recomiendan no picar entre horas y limitar la exposición a los alimentos dulces a las horas de las comidas. Siga con el cuestionario, compruebe su riesgo personal de caries dental y descubra cómo mantener y mejorar su salud bucodental.

Recomendación: La sustitución de los tentempiés azucarados, como galletas y bollos, por otros con bajo contenido de azúcares, como verduras crudas, frutos secos o productos lácteos no azucarados reducirá el nivel de exposición dental a los azúcares y su riesgo de caries dental. También puede disminuir la cantidad de azúcar que añade al café o al té.

2 ó más veces al día. Si reduce su hábito de picar entre horas, disminuirá considerablemente el riesgo de caries dental. Todos estos alimentos y bebidas contienen grandes cantidades de azúcar. En su boca, los azúcares originan ácidos que atacan sus dientes, debilitando el esmalte y aumentando el riesgo de caries dental. Cuanto mayor sea la exposición de sus dientes al ataque de estos ácidos procedentes de los azúcares, mayor es el riesgo de caries dental. Los alimentos ricos en hidratos de carbono, como el pan y la bollería, así como otros alimentos elaborados, como zumos de fruta, yogures y bebidas endulzadas, como té helado, refrescos y los cafés o tés listos para llevar pueden contener azúcar. Los dentistas recomiendan picar menos entre horas y limitar la exposición a los alimentos dulces a las horas de las comidas.

Sugerencia: Cambie los tentempiés azucarados por opciones con poco azúcar como verduras crudas, frutos secos o productos lácteos no azucarados. También puede reducir la cantidad de azúcar que añade al café o al té.

5

7

¿Cree Vd. que en los próximos 2 años se le picará algún diente o muela? (marque con una X)

- Casi seguro que no
- Lo veo difícil
- Lo veo fácil
- Casi seguro que sí



RESULTADOS

5 respuestas verdes Felicidades, su riesgo de caries dental es relativamente bajo: siga haciendo un buen trabajo y asegúrese de visitar regularmente a su dentista.

Al menos 1 respuesta roja Usted tiene riesgo de caries dental. Vaya al dentista lo antes posible para que le diga cómo puede mejorar su rutina de cuidado bucodental y protegerse de la caries dental.

Si reduce el consumo de alimentos azucarados, se cepilla los dientes dos veces al día durante 2 minutos con un dentífrico fluorado clínicamente probado y se limpia entre los dientes diariamente, con hilo dental o con cepillos interdentales, mejorará su salud bucodental y reducirá el riesgo de caries dental.

Este cuestionario no sustituye la visita al dentista. Consulte con su dentista o su higienista dental para saber cómo puede proteger aún más sus dientes de los ácidos procedentes de los azúcares de los alimentos y otras amenazas, como el desgaste dental. La protección de las encías también es esencial para la salud bucodental.