

La boca cuenta con un ph neutro, equilibrado entre acidez y niveles alcalinos. “El azúcar es un hidrato de carbono que al estar en la boca se transforma en ácido. Por eso es que los líquidos que contienen azúcares bajan el ph y aumentan el ácido en la boca, debilitando la estructura del esmalte que es un mineral”, explica el odontólogo chileno Gaetano Abiuso.

El estrés genera el bruxismo que facilita la pérdida del hueso y desgaste de la estructura coronaria, a través de la presión excesiva de los dientes. La saliva se ve alterada y su ph de desequilibra, transformando el ambiente bucal en una zona muy ácida.

Los dientes en mala posición favorecen la retención alimentaria y la aparición de caries. Por eso la intervención de la ortodoncia favorece tanto lo estético como las condiciones para una limpieza correcta.

Ante espacios interdentes marcados o espacios muy separados se debe buscar una eficiente acción de ortodoncia para generar los puntos de contacto correspondientes: las desarmonías dentomaxilares facilitan la acumulación de alimentos y dificultan la limpieza.

Existen variadas técnicas y procedimientos como braket invisibles. Sin embargo, es muy difícil para los profesionales generalizar las situaciones. Cada caso implica situaciones distintas y los cirujano-dentistas deciden por lo que sea efectivo para cada persona.

En Chile todos estos problemas se agravan por la preocupante situación dental de las personas. Sólo la tercera parte del país tiene dentadura completa (≥ 14 dientes) en ambos maxilares, porcentaje superior en los hombres (casi el 29%) que las mujeres (cerca del 26%), y más en los jóvenes (sobre 60% en los < 25 años) que los adultos mayores (casi 0,7% en los $>$ de 64 años).

Casi el 70% de las personas tienen caries (70% entre los hombres y poco más del 60% entre las mujeres). En promedio, las personas tienen 2,5 (de 0 a 21) dientes cavitados por caries, algo mayor en los hombres



**Doctor Gaetano Abiuso
Bustamante.**

y en los jóvenes. Las personas de áreas urbanas tienen 2,2 mientras que las de áreas rurales tienen 4,3.



El doctor Abiuso subraya que la limpieza de los dientes es una práctica fundamental después de cada comida, aunque se ingiera alimentos más de dos o tres veces.

“Para una práctica correcta y efectiva el principal elemento es el cepillo dentario, existiendo otros productos accesorios como seda dental o cepillos interproximales que ayudan a llegar a lugares inaccesibles, espacios alejados o pequeños, para dientes muy apretados o dientes desalineados, todo lo cual favorece la retención de alimentos”, explica.

El especialista detalla que el cepillado debe durar, al menos, unos cinco minutos y debe considerar toda la zona bucal, incluyendo la lengua. Señala que el uso de enjuagues y seda dental son complementarios, su utilidad es buena cuando se combina con la práctica central: “Ninguno de los dos sustituyen por sí solos la tarea realizada por el cepillo”, subraya.

A pesar de todos los cuidados, se debe considerar que el sarro se acumula igual en los dientes. Por ello, además de la limpieza personal debe acompañarse con una visita al dentista por lo menos dos veces al

año, ya que de esta forma se mantiene a raya.



Lo bueno, explica el profesional “es que se ha producido un avance muy notorio en la empatía de las personas con los dentistas. Las generaciones más nuevas han recibido una muy buena acción preventiva a nivel público y privado, con procedimientos no invasivos, lo que ha permitido enfrentar la visita al dentista de manera más oportuna, con tratamientos menos traumáticos que décadas anteriores. Hay también un notorio avance en las técnicas médicas”.