

GUÍA

MEDIDAS PREVENTIVAS EN SALUD GENERAL Y ORAL.

TU HIGIENISTA DENTAL
CUIDA TU SALUD ORAL
EN ÉPOCA DE LA
COVID-19



Asociación
Profesional
de Higienistas
Bucodentales
de Aragón



Colegio Profesional de
Higienistas Dentales
de Madrid



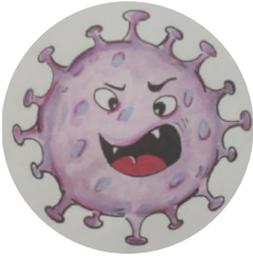
Colegio de **Higienistas**
Dentales de Extremadura



colegio profesional de
higienistas dentales

COMUNIDAD VALENCIANA

DIRIGIDA A:
PACIENTES



La COVID-19 es una enfermedad producida por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2. Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades en animales y en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).

El coronavirus actual es el SARS-CoV-2 y a la enfermedad se le llama COVID-19 y ha sido considerado por la Organización Mundial de la Salud como una pandemia global.

La vía de transmisión entre humanos se considera similar a la de otros coronavirus: a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por gotas respiratorias procedentes de la nariz o la boca (gotas de Flügge) de más de 5 micras de tamaño que principalmente expulsamos al hablar o toser y que son capaces de transmitirse a distancias de hasta dos metros; y



también a través de las manos o fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de boca, nariz u ojos.

El virus infecta las células humanas a través de los receptores ACE2 que están en muchas de las células de los alveolos pulmonares (por eso esta infección produce afecciones pulmonares) y también están presentes en la boca, en la saliva y las secreciones nasofaríngeas, pero sobre todo en la lengua, siendo entonces la lengua un reservorio o lugar de acumulación para este virus.

LA BOCA ES LA PUERTA DE ENTRADA A NUESTRO ORGANISMO

En nuestra boca conviven numerosas bacterias y hongos (microbiota), incluso virus. Durante mucho tiempo no se le ha dado la suficiente importancia. Dependemos de las bacterias tanto para nuestro correcto mantenimiento de la salud oral, como de la general.

El estilo de vida es uno de los factores que más impacto tienen en la microbiota oral.

Muchas enfermedades podrían evitarse con un cuidado adecuado de la cavidad bucal.

Nuestra salud general depende de la salud bucodental y de una microbiota oral saludable. Debemos concienciarnos de mantener unos hábitos de higiene bucodental no solo por mantener sanos los dientes y encías, sino por el resto de los órganos vitales.

¿QUÉ ES LA MICROBIOTA?

Es el conjunto de microorganismos que habitan en nuestro cuerpo. La microbiota está compuesta por bacterias, arqueas, hongos y ácaros. En el cuerpo humano hay más bacterias que células humanas. Casi un 50% de microorganismos en nuestro cuerpo por casi un 50% de células humanas. Una persona puede tener diez veces más células microbianas 10^{14} que humanas 10^{13} . Se estima que las bacterias del cuerpo pesan 1,25 kg, equivalente al 10 % de nuestro peso.

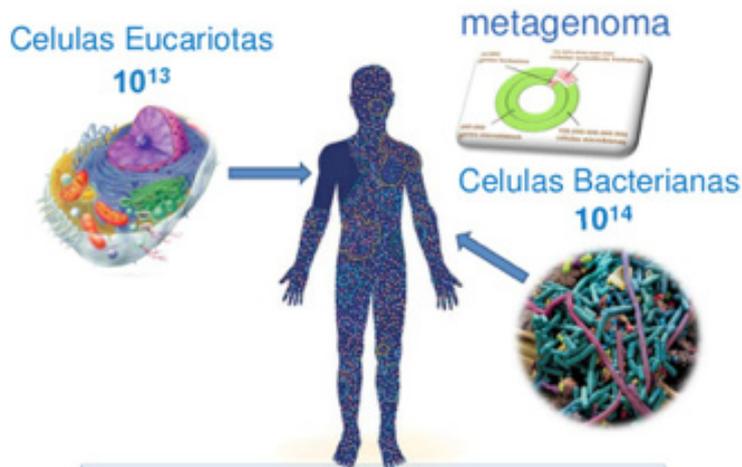
Somos mitad humano, mitad bacteria. Estos ecosistemas microbianos se encuentran en el tracto gastrointestinal, genitourinario y respiratorio, piel, y sobre todo en la cavidad oral (boca).



ÓRGANOS	NÚMERO DE BACTERIAS
Colon	10^{14}
Placa dental	10^{12}
Saliva	10^{11}
Intestino delgado	10^{11}
Piel	10^{11}
Estómago	10^7

Un desequilibrio de la microbiota oral puede ser responsable de enfermedades inflamatorias crónicas.

La alimentación y otros hábitos del estilo de vida, incluyendo la higiene oral, son los grandes determinantes modificables de la microbiota oral.



La mayoría de las comunidades bacterianas coexisten en relaciones mutualistas con el huésped humano, y se sabe que nuestra microbiota evolucionó junto con nuestro genoma

(Moran y Sloan, 2015).

La salud del cuerpo humano depende en gran medida de la salud bucodental y esta, a su vez, de una microbiota oral saludable.

El estilo de vida es uno de los factores que más impactan en el estado de la microbiota.

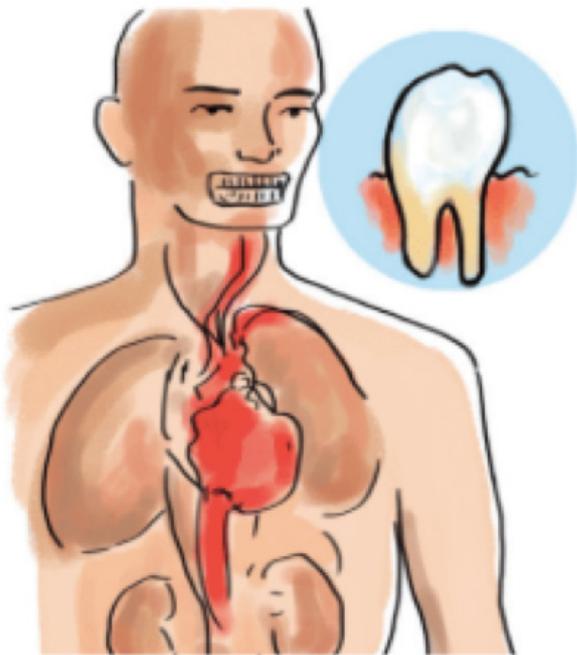
Los consejos sobre una alimentación saludable, evitar el consumo del tabaco y del alcohol tendrían que formar parte de una intervención integral en el tratamiento y la prevención de las patologías de nuestra boca junto a técnicas de higiene bucodental las que nos permiten mantener el equilibrio de la microbiota oral.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE CUIDAR LA CAVIDAD ORAL?

Entre los millones de bacterias que están presentes en nuestra boca se incluyen las relacionadas con caries, enfermedad periodontal (EP) y enfermedades sistémicas.

Generalmente, una correcta rutina de higiene oral que incluya un correcto cepillado y técnicas de higiene interproximal es capaz de mantener una flora bucal compatible con la salud.

Sin embargo, cuando las bacterias patógenas proliferan incontroladamente pueden ocasionar diversos problemas bucodentales y, al mismo tiempo, acceder a diferentes sistemas como el circulatorio o el respiratorio, siendo las responsables de diversas patologías sistémicas.

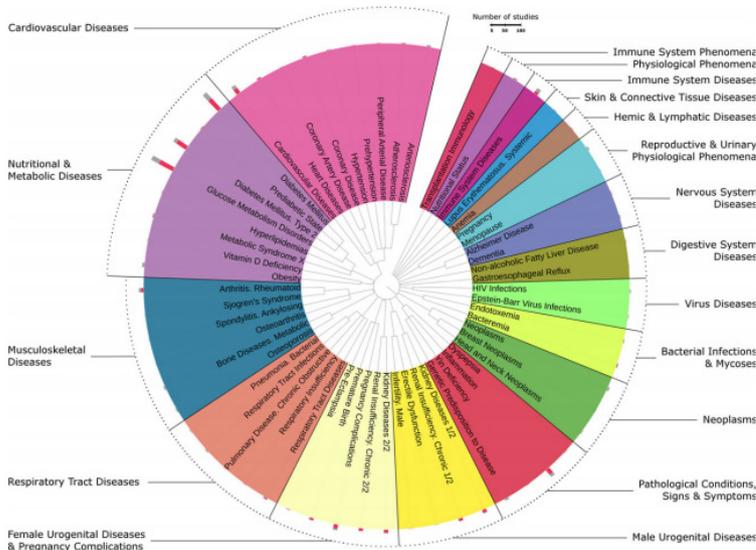


Así, es preciso remarcar que las visitas regulares a las consultas odontológicas son fundamentales no sólo para detectar cualquier alteración, incluyendo incluso lesiones premalignas o malignas de cáncer bucal, sino para inculcar y reforzar hábitos correctos de higiene oral y dieta, necesarios para el mantenimiento de la salud general.

Cuidando nuestra boca podemos prevenir muchas enfermedades no trasmisibles como la caries la enfermedad periodontal, infartos, enfermedades cardiovasculares, cáncer, hasta 57 enfermedades y además prevenir enfermedades transmisibles como la covid-19. El SARS-CoV-2 infecta a las células humanas a través del receptor ACE 2* de la lengua y glándulas salivares.

ACE2(*) es el receptor celular de la enzima convertidora de angiotensina 2 (ACE2), que sirve como puerta de entrada del virus en la célula huésped, está presente en el organismo de manera ubicua. Pulmones, corazón, mucosa oral (3)

¿QUÉ ENFERMEDADES NOS AFECTAN A LA BOCA?



La salud de nuestra boca es esencial para el bienestar a lo largo de toda la vida y la salud en general.

La organización Mundial de la salud (OMS) define la salud bucodental como: “La ausencia de dolor bucal o facial, de cáncer oral o de garganta, de infecciones o úlceras, de enfermedad de las encías, caries, pérdida dentaria, así como de otras enfermedades y alteraciones que limiten la capacidad individual de morder, masticar, reír hablar o comprometan el bienestar psicosocial”.

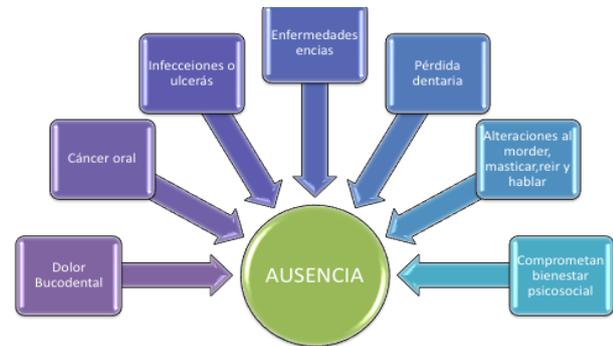
Las dos enfermedades más importantes que afectan a la boca son la caries y la enfermedad periodontal.

La caries dental es la enfermedad crónica más común en el mundo, y la enfermedad periodontal la sexta.

Casi un 100 % de los adultos y entre un 60 % – 90 % de los escolares en el mundo tienen caries dental.

Entre el 5% y el 15% de de la población tiene periodontitis grave, pudiendo ocasionar la pérdida de dientes.

Las dos enfermedades se previenen con el cepillado dental. Los estudios realizados muestran que el tabaquismo es un factor de riesgo clave en las periodontopatías.



¿QUÉ ES LA CARIES?

La caries dental es una enfermedad crónica, dinámica y muy frecuente durante la infancia, pero que afecta también en todas las edades. De origen multifactorial y, principalmente, por una higiene oral deficiente que da como resultado la aparición de la placa bacteriana, compuesta por restos de comida y bacterias que se van depositando por todas las superficies de nuestra boca. La caries es provocada por bacterias naturales en la boca cuando hay exposición de azúcares en la dieta.

El consumo mundial de azúcar se ha triplicado en los últimos 50 años. Para prevenir la caries es fundamental reducir su consumo.



La presencia de azúcares simples de la dieta, provoca un medio más ácido, desmineralizando la superficie del diente y haciéndolo más vulnerable a la aparición de la caries dental.

El inicio de la lesión tiene un aspecto de mancha blanca mate, que si evoluciona dará lugar a una cavitación.

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD PERIODONTAL?

La enfermedad periodontal comienza con la inflamación de las encías.

La aparición de un enrojecimiento y un sangrado espontáneo o con el cepillado, son señales de una gingivitis.



Esto es debido al acúmulo de placa bacteriana y al empaquetamiento de comida entre los espacios de los dientes.

Cuando la gingivitis no se corrige, aparece la periodontitis, que es la destrucción de los tejidos que rodean y soportan los dientes, apareciendo huecos más grandes entre ellos, recesiones (encías bajas) y dientes visiblemente más largos, sensibilidad en los cuellos de los dientes, y en los casos más severos, movilidad dentaria y pérdida de la pieza.

Los factores de riesgo que desencadenan también la periodontitis son el tabaquismo, la dieta no saludable, estrés, alcohol y factores genéticos que predisponen al individuo a que las bacterias responsables de la enfermedad agraven aún más la situación.

A su vez, las enfermedades de las encías también están estrechamente relacionadas con enfermedades sistémicas: cardiovasculares, respiratorias (asma, neumonías), diabetes, partos prematuros y niños con bajo peso al nacer y, con afecciones renales y cerebrovasculares.



¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE LA MICROBIOTA Y EMBARAZO?

Las embarazadas que tienen enfermedad periodontal tienen más riesgo de parto prematuro y que el bebé tenga bajo peso al nacer.

Es fundamental hacerse una revisión dental antes y durante el embarazo.

Cepillarse tres veces al día para mantener unas encías sanas y un microbiota saludable, así evitar complicaciones durante el embarazo y al futuro bebé.



¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE LA MICROBIOTA Y LA DIABETES?

Padecer diabetes no sólo aumenta el riesgo de sufrir enfermedades periodontales sino que, además, las enfermedades periodontales pueden afectar a la evolución de la diabetes perjudicando el control de la glucemia.

Así, se sabe que en pacientes con diabetes tipo 2 el tratamiento de la EP tiene un efecto positivo en el control de la glucemia.

El sistema inmune, que participa tanto en la patogénesis de la diabetes como en la de las enfermedades periodontales, tiene un papel destacado en la respuesta de los tejidos orales frente a la placa bacteriana o biofilm.

La diabetes acelera la destrucción de los tejidos de soporte periodontales como consecuencia de la hiperglucemia.

¿CUÁL ES EL PAPEL DE LA SALUD BUCODENTAL Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES?



La salud bucodental contribuye a mantener una buena salud cardiovascular, estableciendo la recomendación del cuidado de las encías para prevenir la cardiopatía isquémica. Las bacterias adheridas a las superficies dentarias promueven el desarrollo de la lesión aterosclerótica y, con ello, elevan el riesgo de aparición de enfermedades cardiovasculares. La periodontitis tiene relación en el aumento del riesgo de las enfermedades de infartos e ictus.



¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE LA MICROBIOTA Y EL CÁNCER?

El cáncer supone un crecimiento descontrolado de células malignas en el cuerpo. La EP se puede considerar un factor de riesgo para el cáncer de páncreas y otros cánceres del aparato digestivo.

Asimismo, la enfermedad intestinal inflamatoria ha sido reconocida como un factor de riesgo para el cáncer colorrectal, elevando significativamente los niveles de *Fusobacterium nucleatum*, una bacteria que está en la boca de los pacientes con enfermedad periodontal.

Algunos cambios específicos en el microbioma oral suponen un mayor riesgo de cáncer de páncreas y de colón, tal y como ocurre con otros factores como la edad, el tabaquismo o los antecedentes familiares.



¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE LA MICROBIOTA Y LA OBESIDAD?

Diferentes estudios han asociado la obesidad y el sobrepeso con una mala evolución de la periodontal progresión de la enfermedad.

Otros factores como estilo de vida o la diabetes tipo 2 pueden alterar la vinculación entre ambas enfermedades.

¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE LA MICROBIOTA Y ENFERMEDADES RESPIRATORIAS?



Actualmente, se ha evidenciado que los microorganismos orales pueden causar infecciones pulmonares y, concretamente, la EP severa se ha asociado con neumonía.

Las afecciones pulmonares pueden verse negativamente afectadas por la aspiración de placa dental, que puede albergar patógenos respiratorios.

Además, también una asociación entre la EP y la EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) lo cual fue confirmado más tarde por otros autores.

Una mejora en la higiene oral reduce el riesgo de neumonía.

¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE LA MICROBIOTA Y ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA?



Existe una asociación significativa entre la EP y la enfermedad renal crónica. Así, niveles altos de anticuerpos frente a *Porphyromonas gingivalis*, *Treponema denticola* y *Aggregatibacter actinomycetemcomitans* se han asociado con esta enfermedad.

Asimismo, se ha visto que el tratamiento de la EP reduce la inflamación crónica en pacientes en hemodiálisis.

¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE LA MICROBIOTA Y ARTRITIS REUMATOIDE?



La artritis reumatoide (AR) es una enfermedad sistémica crónica inflamatoria que se caracteriza por una reacción autoinmune que afecta a las articulaciones, pudiendo comprometer la función de estas.

Hay relación entre la enfermedad periodontal EP y la AR, observándose que los pacientes con AR pueden tener una mayor incidencia de EP y viceversa. Ambas enfermedades tienen destrucción ósea y han sido relacionadas con riesgo de enfermedad vascular. Existe una mayor prevalencia de periodontitis en los pacientes con AR, así como una relación directa entre la gravedad de la enfermedad periodontal y la severidad de la artritis.

Se sabe, además, que aunque la AR y la EP tienen etiologías distintas, la manera en que se produce la destrucción, tanto de los tejidos que rodean al diente como de las articulaciones, es muy parecida.

¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE LA MICROBIOTA Y ENFERMEDAD DE ALZHEIMER?



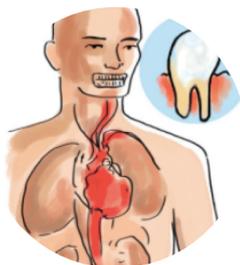
La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia entre las personas mayores y su frecuencia de aparición aumenta con la edad. Hay asociación entre esta enfermedad periodontal.

Ambas son de etiología compleja con varios factores implicados.

La inflamación puede jugar un papel esencial en ambos procesos. Los mecanismos que podrían explicarlo serían un posible daño cerebral provocado por los efectos inflamatorios sistémicos de la periodontitis, así como una posible invasión de los microorganismos del biofilm dental en el sistema nervioso central.

Incluso hay estudios de microbioma de la sangre, tanto en los pacientes sanos como en diversas patologías crónicas. Estos comparan cerebros de personas con patología neurodegenerativa y de individuos sanos lo que han permitido establecer el inicio del estudio de los microorganismos presentes en el tejido cerebral.

Además, la enfermedad periodontal puede contribuir a la progresión o empeoramiento del Alzheimer. A medida que avanza el Alzheimer la salud bucodental también empeora progresivamente. Por lo tanto, si se atiende a un paciente en las primeras etapas de la enfermedad hay que anticiparse a ese deterioro con medidas importantes de prevención.



CONSEJOS



Hagamos del periodo del coronavirus y los cambios en nuestra forma de vida por la convivencia con la COVID-19 una experiencia amable ya que no podemos elegir lo que vivimos, pero sí como lo vivimos. Se recomienda estructurar bien las rutinas, tener la mente ocupada, hacer ejercicio, pero ojo, la higiene bucodental tiene que ser una prioridad.

Unas sencillas recomendaciones nos ayudarán a tener una boca sana, libre de molestias, dolores y enfermedades.



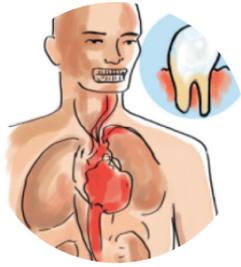
- Cepíllate los dientes después de las comidas, 3 veces al día con pasta fluorada de al menos 1450 ppm de Flúor para prevenir la caries dental.



- Cambia tu cepillo cada 3-4 meses. Tira tu cepillo si las cerdas están deterioradas y si has pasado un resfriado, gripe, COVID-19 o un proceso infeccioso digestivo y si lo has compartido.



- Eliminar la placa dental en las zonas interdentes, usar seda/cinta dental o cepillos interproximales .



CONSEJOS



- Limpiador lingual, la lengua es un especial lugar de acumulación del coronavirus SARS-CoV2.



- Enjuágate con colutorios específicos con CPC (Cloruro de cetilpiridinio) o aceites esenciales que reducen la carga bacteriana y viral (SARS-CoV-2) en la boca.

Cloruro de cetilpiridinio al 0,05%-0,1%
Aceites esenciales



- Dieta saludable y libre de azúcares. Podemos sustituir la sacarosa por el xilitol (edulcorante de origen natural con bajo poder calórico y que previene la aparición de la caries).



- No comer entre horas alimentos con alto contenido en azúcares simples y consistencia pegajosa. Como, por ejemplo: zumos, snack, pan de molde, barritas energéticas, zumos industriales y yogures líquidos.

GUÍA

MEDIDAS PREVENTIVAS EN SALUD GENERAL Y ORAL.



DIRIGIDA A:
PACIENTES

TU HIGIENISTA DENTAL CUIDA TU SALUD ORAL EN ÉPOCA DE LA COVID-19

Bibliografía:



Autores: Tarragó Gil R⁽¹⁾, Martín-Pero Muñoz L⁽²⁾, Oltra Martínez S⁽³⁾, Mejías Parra A⁽⁴⁾, Sancho Manzano M⁽⁵⁾, Lasiera Ranz N⁽⁶⁾, Quintas Firvida L⁽⁷⁾
⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾Técnico Superior en Higiene Bucodental

Ilustraciones: Calabuig Roig C

ISBN: 978-84-09-22247-6