

Más amigos para tus dientes

Si el cepillo de dientes es el instrumento príncipe, el actor protagonista de la higiene bucodental diaria, no hay que olvidar a otros importantes personajes de esta película: el hilo dental y el irrigador dental, actores secundarios fundamentales, ya que procuran la higiene entre los dientes, allí donde el cepillo no tiene acceso. En estas zonas interdentes, ocultas a la vista, se establece el último reducto, el refugio donde se agazapan las bacterias formadoras de caries. Es allí, en la oscuridad y en la seguridad de los recovecos, entre un diente y otro, o entre éste y la encía, donde el enemigo (*Streptococcus mutans* y otros entes canalicosos) comienzan su acción destructora del diente.

Estas bacterias enemigas de nuestra salud bucodental viven normalmente en nuestra boca, pero en condiciones óptimas de buena higiene y buena suerte (genética mediante), se mantienen a raya gracias a los factores inmunológicos protectores de la saliva. Si estos factores defensivos fallan y /o la higiene bucodental es precaria o poco eficaz, los susodichos microorganismos comienzan a proliferar. A medida que se van reproduciendo, los microbios segregan sustancias enzimáticas o fermentadoras que, en virtud de su acidez, consiguen descalcificar el esmalte dentario, reblandeciendo la capa protectora del diente y abriendo boquetes a través de los cuales penetran. Dentro ya del diente, las bacterias encuentran un tejido mucho más blando, la dentina, que ya no es obstáculo para seguir con su acción odontofaga. Ahora ya no es más que cuestión de tiempo: la suerte está echada y en cuanto se acerquen a la pulpa dentaria, llegará el tan temido dolor de muelas.

Para luchar contra estos cobardes enemigos que se acurrucan en las zonas no accesibles de nuestros dientes y encías, no tenemos más remedio que recurrir a una serie de medidas «no convencionales». Estas medidas de higiene suplementarias tienen como objetivo la remoción de la placa bacteriana, es decir la limpieza estricta, la eliminación de todos los detritus sobrantes de la alimentación que quedan entre diente y diente. El arma no convencional más conocida para actuar en estas zonas es el hilo dental. Se trata de un invento genial, ya que no es más que un hilito (generalmente de seda) que, en unos dedos diestros, se convierte en el terror de los microbichos que querían darse un buen festín con los restos de comida. Al pasar entre los dientes, el hilo arrastra todo el material sobrante. Un buen enjuague posterior al paso del hilo termina por expulsar fuera de la



■
David Esteve Colomina
Médico
Odontólogo
■

boca el exceso de suciedad. Esta operación, repetida diariamente (normalmente por la noche, antes de acostarse), es una muy buena medida de prevención.

Pero...todo tiene sus peros. Así es, ya que vemos a mucha gente que no se acostumbra al uso del hilo dental, lo ven engorroso, difícil de utilizar, incluso hay quien se lastima las encías al usarlo («Mi encía era una carnicería» me refieren algunos pacientes). Ciertamente es complicado usarlo al principio pero por lo menos hay que intentarlo unas cuantas veces, con tesón. Si así y todo vemos que la cosa no funciona, no tiremos todavía la toalla, porque podemos recurrir a un invento relativamente nuevo, el irrigador dental.

Este aparatito consta de un depósito para líquido y una manguerita enchufada al mismo que termina en un pitirrito fino. Abocando el susodicho pitirrito a las zonas interdentes, apretamos un botón y sale un chorrito a presión que limpia el recoveco. Así de fácil. Al principio, también hay que amañarse, ya que hasta que se aprende a usarlo, normalmente el espejo del cuarto de baño suele convertirse en la víctima colateral de la acción irrigadora. No obstante, es mucho más fácil aprender a usarlo, menos engorroso y más rápido que el hilo dental. No olvidemos, sin embargo, que el hilo es la mejor opción si se sabe usar bien.

Hay otra medida que se ha demostrado eficaz como ayuda profiláctica ante la caries dental: El flúor. El flúor es una molécula que tiene una gran afinidad por el esmalte dentario y es capaz de combinarse con sus átomos, formando estructuras mucho más fuertes que el esmalte normal carente de flúor. Esto es mucho más cierto cuando el flúor se incorpora a la estructura microscópica del esmalte durante su formación, es decir en los niños pequeños. Por eso, en algunas zonas donde el agua de bebida es pobre en flúor, es conveniente dar suplementos de flúor en la dieta de los niños para prevenir la caries del futuro. Estas medidas de-

ben siempre ser aconsejadas por un profesional cualificado que aconseje o no dichos suplementos, por el peligro de fluorosis (exceso de flúor).

Hay otra manera de administrar flúor que no tiene ninguno de estos peligros y además es útil, no sólo para los niños, sino para toda la población, sea cual sea la edad: el flúor tópico. Consiste en el uso de sustancias que llevan flúor en su composición para lavar o enjuagar los dientes. De hecho, todos los dentífricos modernos aceptados por la comunidad científica llevan flúor en su composición. El mecanismo de acción del flúor usado tópicamente es variado: promueve la remineralización de la superficie del esmalte, inhibe las enzimas de las bacterias que pretenden atacar al diente, disminuye la unión entre las proteínas y las bacterias y de ambas al diente y, por si fuera poco, tiene una acción antibacteriana directa, es decir, que donde hay flúor, es difícil que las bacterias aniden, porque no están «a gusto».

Si después de un buen cepillado de dientes, pasamos el hilo interdental o usamos el irrigador y además nos hacemos un enjuague con un colutorio rico en flúor, habremos cerrado el círculo de las medidas preventivas domiciliarias. Poco más se puede hacer. Si además de esto, aparecen caries, es porque nadie es perfecto, y la prevención, menos. Por el momento, la ciencia no ha podido aportar nada para modificar la susceptibilidad individual para la caries. No existe vacuna eficaz y parece que los factores genéticos son decisivos. Puede que en un futuro, las terapias génicas puedan ofrecernos algo válido, pero por ahora, mucho cepillo, mucho hilo, mucho irrigador, y algo de flúor.

Entonces ¿Qué hacemos si además de tener unos hábitos higiénicos excelentes, nos salen caries? Hay quien dice que «agua, ajo y resina», pero no, no es tan dramático. El secreto consiste en acudir una vez al año a una clínica dental y exigir que se le practiquen 2 radiografías dentales de aleta de mordida. Estas pequeñas radiografías, realizadas a cada lado de la boca, son capaces de detectar caries en su inicio, cuando todavía pueden ser reparadas con un simple empaste u obturación. ¡Cuántas endodoncias y extracciones dentarias se ahorran gracias a las radiografías periódicas!

Una última cosa: si a lo largo de este artículo no he conseguido que coja Ud. el hábito de usar el hilo dental, el irrigador o ni siquiera el flúor, por lo menos no utilice mi falta de persuasión como excusa para no lavarse los dientes. Coja un buen cepillo de dientes, póngale pasta fluorada y dele caña, su salud se beneficiará. ■

