



Problemas que trae una mala higiene bucal

Medicina, 10/05/2018

Si eres una de esas personas, que aunque te cueste admitir, deja que la flojera afecte tu vida cotidiana, este artículo es para ti. Quizás no te hayas dado cuenta, pero a veces la flojera puede tener efectos importantes en tu vida cotidiana y sobre todo en tu higiene personal, por tanto como resultado, en tu salud en general.

Quizás simplemente haz tenido un día largo, duro, y lo único que quieres hacer al llegar a casa es tumbarte en el sofá o la cama. Cepillarte los dientes parece una tarea agotadora después de un día tan largo. O quizás tampoco eres de los que piensa tanto estas cosas y sin darte cuenta ya estas dormido y llevas días sin cepillarte o pasarte un hilo dental por la boca! Si te suena algo familiar presta mucha atención a lo siguiente.

La boca es una de las áreas más sucias del cuerpo. Se dice que en la boca de una persona hay más [bacteria](#) que gente en el planeta.

Se sabe que no todos los tipos de bacteria son iguales, por lo tanto no todos son dañinos para la salud. Hay tipos de bacteria que son necesarios para mantener la [homeostasis](#), sin embargo, cuando la bacteria tiene tiempo cultivándose en la boca, puede traer problemas como la [periodontitis](#), una enfermedad grave en las encías. Las enfermedades en las encías pueden causar mayores inconvenientes en el cuerpo, si la persona ya tiene algún otro tipo de problema de salud.

Claramente una mala higiene bucal también resulta en una sonrisa no muy agradable, ya que no hace falta mucho para ver cuando una sonrisa no está sana. En poco días se puede ver una acumulación importante de sarro al rededor de los dientes por no cepillarse. Cuando la mala higiene continúa, la placa se acumula más y más, dejando las encías inflamadas e incluso con infecciones.

Hace un tiempo se consideraba la salud oral como un factor casi completamente independiente de la salud general, pero hoy en día se ha probado que hay una fuerte relación entre las dos. Tener mala higiene oral puede resultar en un nido de bacterias, e ignorarlo puede traer problemas como una enfermedad periodontal. La bacteria asociada a la periodontitis entra al sistema sanguíneo, a través de las encías heridas e inflamadas (esto es lo que conecta la higiene oral con la salud general), causando problemas más serios como los siguientes:

Enfermedades cardíacas: La bacteria en la sangre puede llegar al corazón y causar un paro cardíaco. [Endocarditis:](#) La bacteria puede dirigirse a las válvulas del corazón donde se crean bultos de bacteria. Estos bultos causan fuerte inflamación e infección de los tejidos internos del corazón. **Derrame:** Hay varias razones por las cuales un stroke puede ocurrir. Una de ellas puede ser debido a que las paredes de las arterias se encogen, mientras que otra razón es la acumulación de coágulos sanguíneos en las mismas. Se piensa que la bacteria oral contribuye a que las arterias se encojan, como también a la acumulación de coágulos sanguíneos, como resultado de un contraataque del cuerpo al exceso de bacteria en el sistema sanguíneo. **Inflamación:** Tener encías muy inflamadas y sangrando constantemente puede causar una [inflamación sistémica](#). **Artritis reumatoide:** Se sabe que la periodontitis incrementa muchísimo el dolor que ya se sufre por esta enfermedad. **Problemas en los pulmones:** La gente con problemas de pulmones obstruidos y neumonía, pueden sufrir un empeoramiento, debido a bacteria en los pulmones. **Enfermedades cardíacas:** La bacteria en la sangre puede llegar al corazón y causar un paro cardíaco. [Endocarditis:](#) La bacteria puede dirigirse a las válvulas del corazón donde se crean bultos de bacteria. Estos bultos causan fuerte inflamación e infección de los tejidos internos del corazón. **Derrame:** Hay varias razones

por las cuales un stroke puede ocurrir. Una de ellas puede ser debido a que las paredes de las arterias se encogen, mientras que otra razón es la acumulación de coágulos sanguíneos en las mismas. Se piensa que la bacteria oral contribuye a que las arterias se encojan, como también a la acumulación de coágulos sanguíneos, como resultado de un contraataque del cuerpo al exceso de bacteria en el sistema sanguíneo. Inflamación: Tener encías muy inflamadas y sangrando constantemente puede causar una [inflamación sistémica](#). [Artritis reumatoide](#): Se sabe que la periodontitis incrementa muchísimo el dolor que ya se sufre por esta enfermedad. Problemas en los pulmones: La gente con problemas de pulmones obstruidos y neumonía, pueden sufrir un empeoramiento, debido a bacteria en los pulmones.

Como prevenir todo esto?

La mejor manera de prevenir enfermedades periodontales y problemas de salud causados por bacteria oral, es tener una buena higiene bucal. [Ortodoncia Donostia](#) o cualquier dentista u odontólogo puede ayudar a remover la placa innecesaria de las encías, y así mantener los dientes libres de cualquier inflamación y eventualmente enfermedad.

Cepillate los dientes al menos dos veces al día, utiliza hilo dental y enjuague bucal cada vez que puedas. Pregunta a tu dentista de elección cual es la mejor manera de utilizar el hilo dental para tener mejores resultados. Lo mas importante de todo es visitar a tu dentista regularmente para estar seguro de que llevas una salud dental correcta, y en el caso contrario, el te podrá indicar los mejores remedios o tratamientos a seguir.

Llevar una buena salud en general no es muy complicado, y cuando se trata de los dientes menos aun! Todo esta en ser

constante con los cepillados y un buen dentista la que acudir regularmente.