

SALUD ORAL Y SALUD MENTAL

Una mala salud mental puede llevar a descuidar la salud bucodental y los hábitos generales de autocuidado, continuando el ciclo en el que un mal comportamiento sanitario afecta al otro y viceversa. Estas son algunas razones en que un área puede perjudicar a la otra:



Inflamación

Las infecciones bucales crónicas pueden provocar una inflamación continua que afecta a la salud sistémica del organismo y contribuye a la aparición de trastornos mentales, como la depresión y el deterioro cognitivo.

Higiene

A las personas que luchan contra la depresión o la ansiedad puede resultarles más difícil cuidar su higiene bucal diaria. Cuando los niveles de energía son bajos y persisten los pensamientos negativos, la depresión suele suprimir la motivación de la persona para cuidar su salud bucodental. Este descuido puede elevar el riesgo de enfermedades de las encías y caries, provocando más inflamación. Así, el ciclo no saludable continúa.

Dolor dentario

Un diente infectado, la enfermedad periodontal, los trastornos temporomandibulares y otros problemas dentales pueden provocar dolor crónico, elevar los niveles de estrés y ansiedad y alterar aún más el bienestar mental de la persona.

Insomnio

Las personas con bruxismo o que padecen afecciones que provocan dolor dental suelen tener dificultades para dormir. Aunque la ansiedad puede provocar bruxismo, la falta de sueño de calidad puede provocar ansiedad, depresión e incapacidad para controlar el estrés.

Aislamiento social

Las personas pueden aislarse socialmente porque les avergüenzan las malas condiciones de salud bucodental, como la falta de dientes, la recesión de las encías o el mal aliento, lo que puede provocar sentimientos de baja autoestima, ansiedad y depresión.

Sonreír

Aunque sonreír puede mejorar el estado de ánimo y la salud mental, muchas personas que padecen una mala salud bucodental optan por ocultar la suya. Ocultar una sonrisa puede afectar al bienestar emocional de una persona y a cómo la ven los demás.

Efectos secundarios de medicación

Los medicamentos antidepresivos y antipsicóticos que tratan las enfermedades mentales pueden reseca la boca y aumentar el riesgo de caries y enfermedades de las encías. Aunque se supone que ayudan, estos medicamentos pueden terminar perjudicando la salud bucodental y empeorando los problemas de salud mental. La enfermedad periodontal y la caries también están relacionadas con el consumo de alcohol, anfetaminas, marihuana, opiáceos y otras drogas.