



Salud oral y mental

Salud mental y **salud oral**

LA CONEXIÓN



**CONSEJO
DENTISTAS**
ORGANIZACIÓN COLEGIAL
DE DENTISTAS DE ESPAÑA





Los sistemas de nuestro cuerpo están interconectados. A menudo, cuando una persona tiene problemas con un aspecto de su salud, también tiene problemas con otros aspectos. Por ejemplo, existe una relación entre la salud cardíaca y la salud bucodental. También existe una relación entre la salud mental y la salud bucodental. Las personas con trastornos mentales graves tienen casi tres veces más riesgo de pérdida total de dientes que el resto de la población.

Reconocer la conexión entre los problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad u otros, y la salud dental, puede ayudar a tomar medidas para proteger dientes y encías y preservar el bienestar general.

Las investigaciones han sugerido que las personas que padecen problemas mentales, como ansiedad, depresión, esquizofrenia o trastornos alimentarios, tienen peor salud física que las personas que no las padecen. Esta conexión entre salud mental y salud física se extiende a la salud bucodental. Las personas que padecen un trastorno mental tienen más probabilidades de tener una peor salud bucodental que las que no la padecen. En algunos casos, la relación entre la salud mental de una persona y su estado bucodental se debe a la propia enfermedad mental. En otros casos, el estilo de vida y el estatus socioeconómico desempeñan un papel importante a la hora de afectar a la salud bucodental de una persona que padece una enfermedad mental.

Por ejemplo, las personas que padecen trastornos alimentarios, como bulimia o anorexia, pueden ser más propensas a sufrir caries dentales o erosión dental debido a los vómitos autoinducidos.

Las personas que padecen trastornos mentales pueden tener hábitos peligrosos que afectan a su salud mental. Por ejemplo, es frecuente que las personas con depresión o trastornos de ansiedad también abusen del alcohol, fumen o consuman drogas ilícitas. Consumir grandes cantidades de alcohol o fumar puede contribuir a la erosión del esmalte y aumenta el riesgo de desarrollar cáncer oral.

El tratamiento del trastorno mental también puede contribuir a los problemas de salud bucodental. Algunos medicamentos para tratar la psicosis o la depresión alteran la producción de saliva, provocando sequedad bucal o xerostomía lo que incrementa el riesgo de caries y de enfermedades periodontales (de las encías).



El Ciclo entre Salud Mental y Salud Oral

Una persona que experimenta un trastorno mental puede empezar a tener signos de patologías en la boca, como enfermedad de las encías, caries, bruxismo o mal aliento.



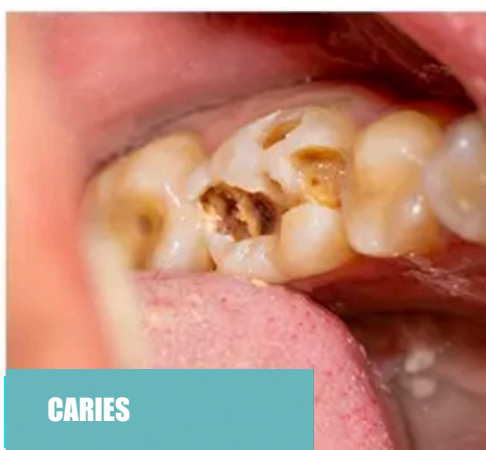
La conexión entre salud mental y salud bucodental puede ser cíclica. Una persona que sufre un trastorno mental puede empezar a experimentar signos de enfermedad en la boca, como enfermedades de las encías, caries, bruxismo (rechinar los dientes) o mal aliento. Los problemas de salud bucodental que experimentan pueden hacer que se aislen aún más del mundo que les rodea. Pueden sentir un aumento de la ansiedad debido a sus molestias bucales o experimentar una disminución de la confianza en sí mismos debido al mal aliento o a la pérdida de dientes. La ansiedad ante un tratamiento dental, como la fobia dental, puede contribuir a una mala salud bucodental y afectar negativamente a la salud mental de una persona. Las personas pueden desarrollar fobia dental por muchas razones, que van desde una experiencia desagradable pasada en una clínica dental a un miedo inespecífico al dolor o la incomodidad. Sin una atención dental preventiva periódica, una persona puede desarrollar una serie de problemas de salud bucodental. Puede sentir vergüenza y ansiedad por el estado de su boca y seguir evitando al dentista. La evitación del dentista puede agravar los problemas de salud bucodental y provocar posibles enfermedades o problemas en otras partes del cuerpo.

¿Cómo afecta la Salud Mental a la Salud Oral?

Los trastornos mentales pueden contribuir a varios problemas dentro de la boca, afectando a los dientes y las encías o aumentando el riesgo de que una persona desarrolle problemas de salud dental.



ENFERMEDAD DE LAS ENCÍAS



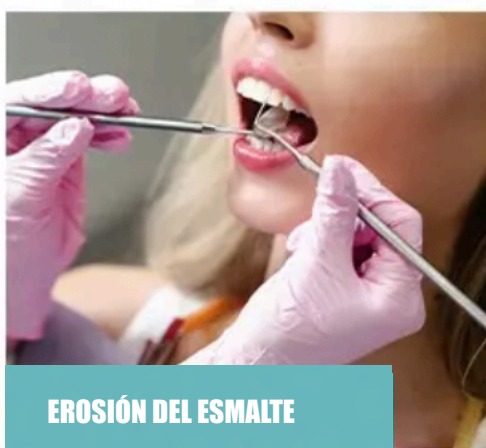
CARIES



BOCA SECA



AUSENCIA DE VISITAS DENTALES



EROSIÓN DEL ESMALTE



ESTRÉS E INFLAMACIÓN

1. Enfermedad periodontal (de las encías)



La enfermedad de las encías se produce cuando el tejido que sujeta los dientes se infecta. También se conoce como enfermedad periodontal, y se produce en varias etapas.

La primera etapa es la gingivitis, que suele producir encías irritadas que sangran con facilidad. La gingivitis es reversible si se detecta a tiempo. Sin tratamiento, la enfermedad de las encías progresa a formas más avanzadas. En la última fase de la enfermedad periodontal, las encías se separan de los dientes, formando bolsas y dejando al descubierto las raíces. Las bacterias, la placa y los trozos de comida pueden quedar atrapados fácilmente en las bolsas, provocando a menudo mal aliento. La exposición de las raíces dentales daña los dientes y el hueso.

Varios factores conducen al desarrollo de la enfermedad de las encías. Una higiene bucal deficiente, como no cepillarse los dientes ni usar hilo dental o cepillo interdental con regularidad, es una causa común de la enfermedad. Sin una limpieza regular, la placa se acumula en la superficie de los dientes y las encías. La placa se convierte en sarro, lo que irrita aún más las encías y provoca inflamación y recesión. Fumar es otro factor que contribuye a la enfermedad de las encías. Por estas razones, las personas que padecen determinados trastornos en su salud mental son más propensas a desarrollar enfermedades periodontales.

2. Caries



La caries dental puede desarrollarse cuando una persona no practica una higiene bucal regular. Las caries se forman cuando aparece una cavidad en el esmalte o dentina del diente. Las bacterias de la boca consumen azúcar y producen ácidos que desmineralizan el esmalte. Después de comer o beber, cepillarse los dientes elimina el azúcar y las bacterias de la superficie, reduciendo el riesgo de caries.

Cuando una persona no se siente bien mentalmente, puede descuidar sus hábitos habituales de higiene bucal o faltar a las visitas al dentista, lo que aumenta el riesgo de desarrollar caries.

La situación económica de una persona también puede ser un factor de riesgo de caries y verse afectada por su salud mental. Una persona que ha perdido su trabajo debido a una enfermedad mental puede no ser capaz de visitar a un dentista. Las caries pueden revertirse si se detectan a tiempo y tratan en las primeras fases. Sin cuidados preventivos, la caries suele progresar lo suficiente como para que la persona incluso llegue a perder el diente.

3. Boca seca



Las personas con boca seca (xerostomía) no producen suficiente saliva. La sequedad bucal es una afección relativamente frecuente que puede afectar a la calidad de vida general de una persona si se produce de forma continuada. Cuando no hay suficiente saliva en la boca, las bacterias y la placa no se eliminan, lo que aumenta el riesgo de caries y enfermedades de las encías. La sequedad bucal también puede provocar llagas en la boca y aumentar el riesgo de infección.

Hay varios factores que pueden contribuir a la sequedad bucal. En algunos casos, puede ser síntoma de una enfermedad. En otros, los medicamentos que toma una persona para tratar una enfermedad pueden provocar sequedad bucal. Por ejemplo, la xerostomía es un efecto secundario frecuente de los antidepresivos. Dependiendo de la causa de la sequedad bucal, cambiar de medicación puede ser una opción. Algunas personas también obtienen alivio abandonando hábitos que empeoran la sequedad bucal, como fumar, tomar café o beber alcohol.

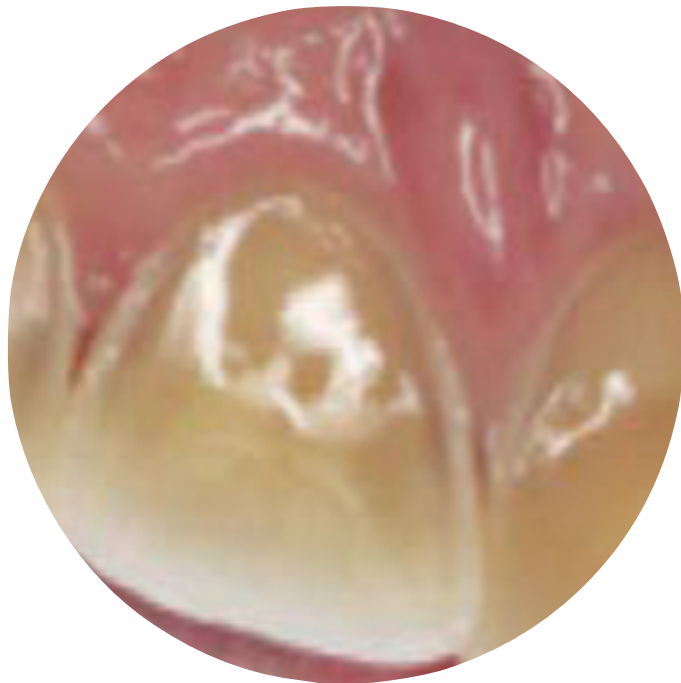
4. Ausencia de visitas dentales



Las personas pueden saltarse las visitas al dentista o no acudir a ellas por diversos motivos, entre ellos los económicos. Algunas personas también experimentan ansiedad o miedo a ir al dentista. Un estudio realizado por el Consejo General de Dentistas de España en 2023 reveló que el 49% de los adultos no acudía al dentista al menos 1 vez al año. De los que no habían acudido, el 15% aludían a motivos económicos y el 17% a miedo al dentista. En algunos casos, la fobia dental puede estar relacionada con trastornos mentales, como la ansiedad.

Cuando los problemas bucales de una persona empeoran, es más probable que evite ir al dentista. Pueden sentir vergüenza por no mantener un programa regular de cuidados preventivos o tener ansiedad por el estado de su boca y el coste de los tratamientos.

5. Erosión, atrición y abrasión del esmalte



La erosión del esmalte no es lo mismo que la caries. Mientras que la caries se desarrolla debido a la exposición a bacterias, la erosión se produce porque una sustancia ácida aplicada sobre los dientes hace que el esmalte se desgaste. Algunos trastornos mentales pueden aumentar el riesgo de erosión del esmalte.

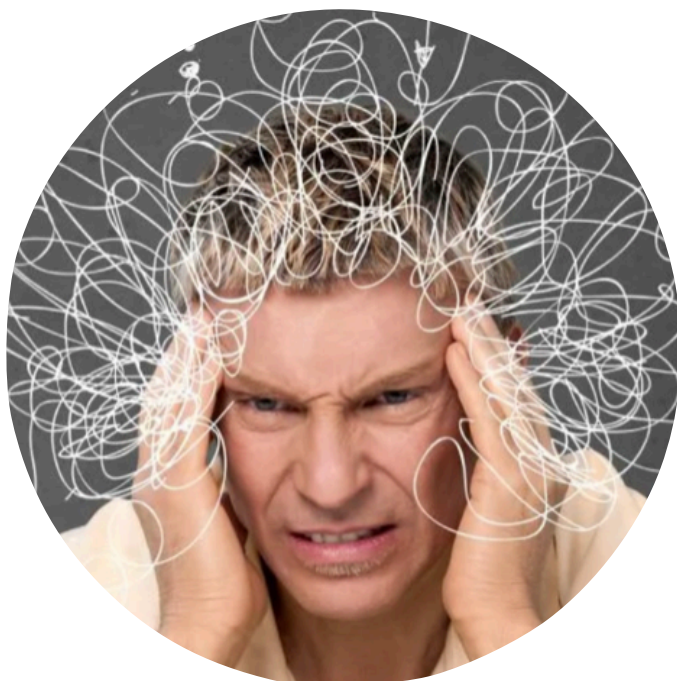
Por ejemplo, la bulimia puede causar graves daños en los dientes. Las personas bulímicas suelen comer en exceso durante los atracones. Pueden consumir alimentos ácidos, como refrescos y bebidas cítricas. Después de un atracón, es frecuente que la persona bulímica se provoque el vómito y los ácidos gástricos desmineralizan el esmalte dental.

La ansiedad también puede contribuir al desgaste del esmalte, sobre todo si una persona con ansiedad rechina los dientes. En este caso no se le llama erosión sino atrición y se debe a la presión y desgaste de los dientes entre sí. Con el tiempo, los dientes pueden agrietarse o astillarse. El bruxismo también puede provocar problemas en la mandíbula (articulación temporomandibular) y contribuir a la depresión o afectar la calidad del sueño.

Aunque cepillarse los dientes es esencial, es posible hacerlo con demasiada fuerza, lo que contribuye a desgastar el esmalte y las encías. Una persona que sufre ansiedad puede cepillarse con demasiada fuerza, desgastando lentamente los dientes. En este caso, se le llama abrasión dentaria.

Estas 3 situaciones (erosión, atrición y abrasión) pueden a la larga provocar sensibilidad en los dientes.

6. Estrés e inflamación



Los trastornos mentales pueden aumentar los niveles de estrés en el organismo, lo que puede incrementar la inflamación. Los niveles de estrés elevados y continuados también pueden afectar a la inmunidad, dificultando al organismo la lucha contra las infecciones, como la enfermedad de las encías, o ralentizando el proceso de curación.

Cuando el cuerpo está estresado, libera más cantidad de la hormona cortisol, que suele ser antiinflamatoria. Si los niveles de cortisol se mantienen elevados, la hormona pierde sus efectos antiinflamatorios y el sistema inmunitario empieza a alterarse. Los niveles elevados de cortisol contribuyen a la inflamación asociada a la enfermedad de las encías.