



¡La *salud oral* puede  
afectar a la *salud mental*  
y vice versa!



INFOGRAFÍAS  
para DENTISTAS



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



**FDE**  
Fundación Dental Española



### **Consejos de higiene bucodental**

- Cepíllate, al menos, 2 veces al día (por la noche antes de acostarte y por la mañana) usando un cepillo de dureza media o suave.
- Cambia de cepillo cada 3 meses o antes si las cerdas están deformadas.
- Utiliza un cepillo de dureza media o suave con pasta fluorada (1.450 ppm) para prevenir la caries. Por la noche, escupe el exceso de pasta y no te enjuagues.
- Utiliza seda dental o cepillo interdental, preferiblemente por la noche, después de cepillarte los dientes. Consulta a tu dentista cómo debes usarlo.

### **Alivio del estrés**

- El ejercicio físico regular ayuda a aliviar el estrés, el cual es un factor de riesgo de la enfermedad periodontal y del bruxismo.
- En caso de necesitar ayuda, no dejes de consultar a un profesional en salud mental.

### **Nutrición y consejos generales**

- Intenta comer más frutas y vegetales.
- Si picoteas entre horas, procura consumir fruta. Limita los alimentos y las bebidas azucaradas a las comidas y no entre horas.
- Bebe abundante agua para hidratarte y evita las bebidas carbonatadas. La leche y el agua son las mejores opciones.
- Los chicles sin azúcar aumentan la producción de la saliva y ayudan a aliviar la boca seca.
- No olvides pedir cita periódicamente a tu dentista para una revisión.

### **Alcohol y tabaco**

- El consumo de alcohol y el tabaquismo incrementan el riesgo de problemas orales incluyendo la caries, la erosión dental, la enfermedad periodontal y el cáncer oral.
- Si buscas ayuda para dejar estos hábitos, consulta a tu médico o a tu dentista.



# Dolor, Salud Mental, hábitos y Salud Oral

La salud mental constituye un importante problema de Salud Pública y está estrechamente relacionada con la salud oral. Algunos trastornos mentales severos pueden obstaculizar el acceso a los cuidados bucodentales y, determinados medicamentos pueden causar boca seca lo que afecta al microbioma oral y contribuye a aumentar los problemas bucodentales.

## 1 de cada 3 Adultos

Cerca de 1 de cada 3 adultos presenta algún trastorno de salud mental en España (30% en mujeres y 24% en hombres).



## 70%

El 70% de las personas con trastorno en su salud mental consume tabaco, alcohol o alguna sustancia psicoactiva.



## 80%

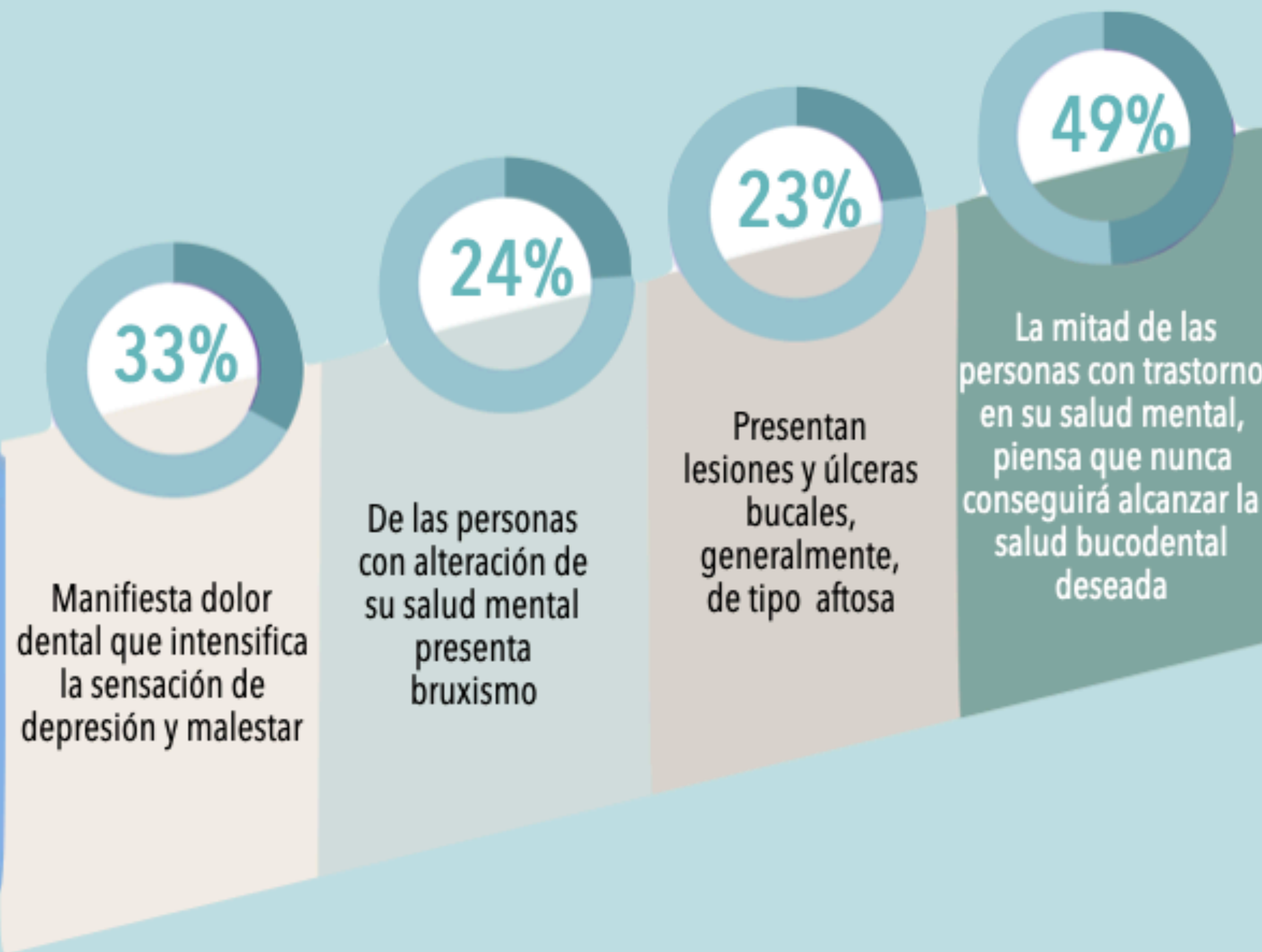
Las personas con trastorno en su salud mental tienen el 80% más de probabilidad de sufrir una urgencia dental por dolor o infección.



## 20%

El 20% de los adultos en España experimentan dolor crónico el cual es frecuentemente asociado a ansiedad o depresión, con reducción de la calidad de vida.

# Salud Oral y Bienestar Mental: la conexión



**El bruxismo** está a menudo relacionado con el estrés y la ansiedad y lleva a dolor facial, cefalea y desgaste dentario

**El mordisqueo** ansioso de mejillas y labios causa lesiones en la boca que han sido relacionadas con el desarrollo de aftas dolorosas

La ansiedad y la fobia dental pueden contribuir a una mala higiene oral e incluso a **problemas bucodentales serios**

## ¿Cómo la salud mental puede afectar a la salud oral?

Los vómitos repetidos y frecuentes de algunos trastornos de salud mental pueden llevar a **caries y a erosión dental**

El **cepillado excesivo** es indeseable porque lleva a abrasión del esmalte y a posibles lesiones en las encías

Algunos medicamentos pueden causar **boca seca** la cual puede desembocar en patologías bucodentales si no se trata

# Salud mental en España: los datos

## RECONOCIENDO EL IMPACTO



el 34% de la población tiene algún tipo de trastorno mental o del comportamiento



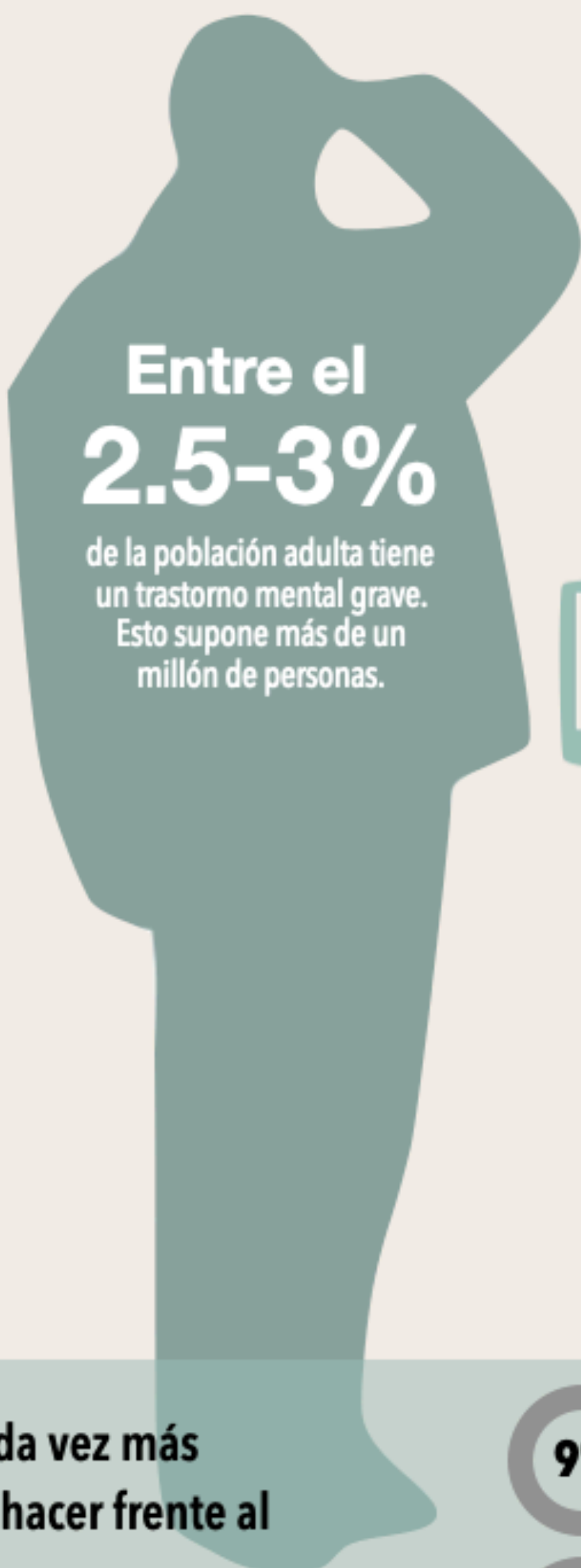
se observa una tendencia creciente de los trastornos mentales desde 2016

**10.6%**

tiene ansiedad, el 8% presenta trastornos del sueño y el 5% depresión



más de la mitad de las personas con trastorno mental que necesitan tratamiento no lo reciben



Entre el **2.5-3%**

de la población adulta tiene un trastorno mental grave. Esto supone más de un millón de personas.



**7.3 M**

casi la mitad de los y las jóvenes españoles de entre 15 y 29 años (48,9%) considera que ha tenido algún problema de salud mental



**11-27%**

entre el 11-27% de los problemas de salud mental en España se pueden atribuir a las condiciones de trabajo

**8 de 10**

personas con problemas de salud mental no tienen empleo

**Muchos consumen cada vez más alcohol o drogas para hacer frente al estrés o se automedican.**

**9%**

Son grandes consumidores de alcohol (a diario) llegando al **17%** en los mayores de 55 años

**7.5%**

Consumen fármacos hipnosedantes a diario, elevándose al **9.5%** en los mayores de 35 años

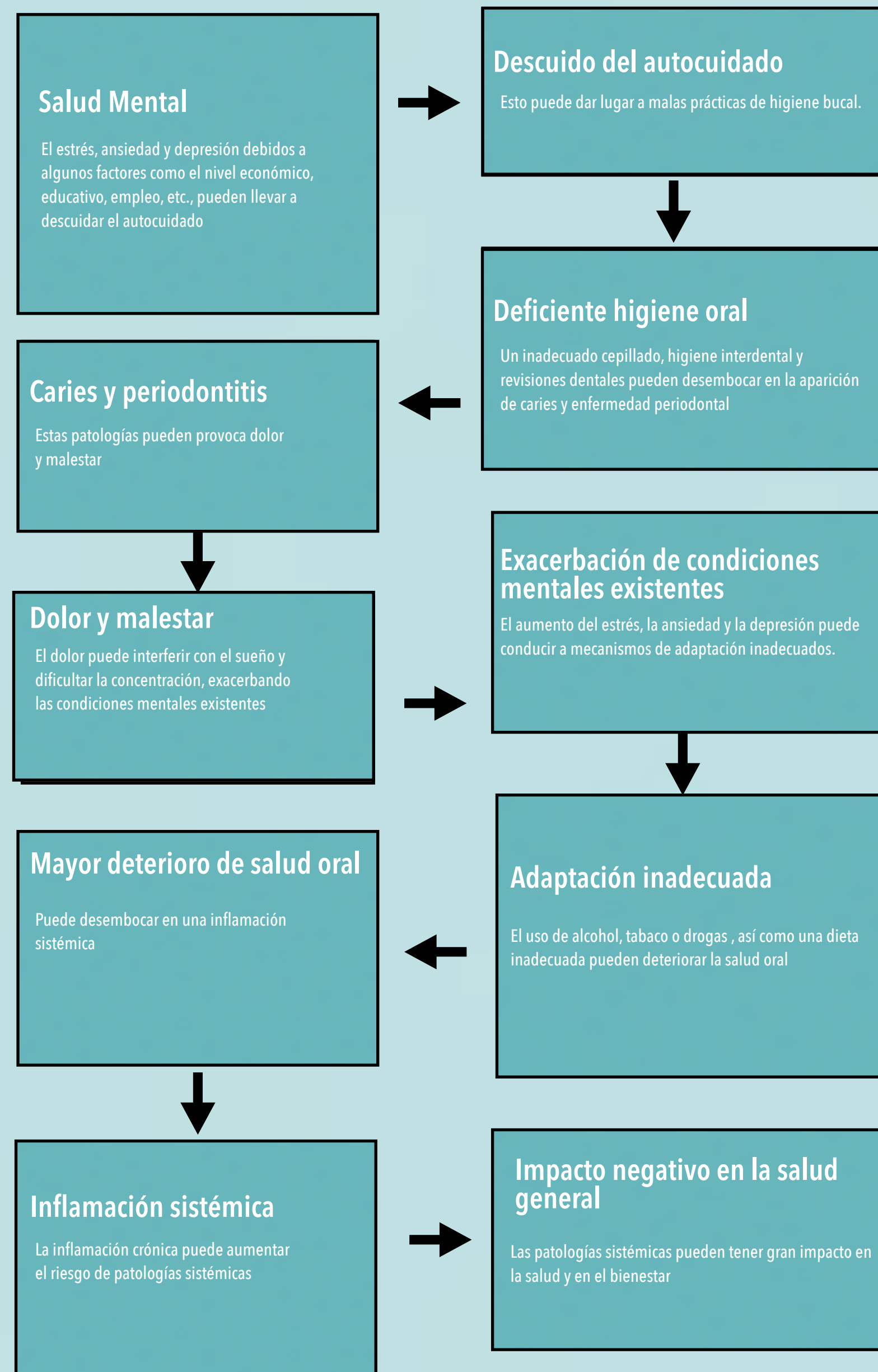
# ¿CUÁL ES LA CONEXIÓN ENTRE SALUD ORAL Y SALUD MENTAL?



LA BOCA REFLEJA EL ESTADO GENERAL DE SALUD Y BIENESTAR. ES UNA PARTE DEL CUERPO VISIBLE Y DE FÁCIL ACCESO QUE OFRECE A LOS PROFESIONALES SANITARIOS Y A LAS PERSONAS UNA VENTANA A SU ESTADO DE SALUD GENERAL. COMO PUERTA DE ENTRADA AL CUERPO, LA BOCA PERCIBE Y RESPONDE AL MUNDO EXTERIOR Y, AL MISMO TIEMPO, REFLEJA LO QUE OCURRE EN EL INTERIOR DEL ORGANISMO. PUEDE MOSTRAR SIGNOS DE DEFICIENCIAS NUTRICIONALES Y SERVIR COMO SISTEMA DE ALERTA TEMPRANA DE ENFERMEDADES COMO LA INFECCIÓN POR EL VIH Y OTROS PROBLEMAS DEL SISTEMA INMUNITARIO. LA BOCA TAMBIÉN PUEDE MOSTRAR SIGNOS DE INFECCIÓN GENERAL Y ESTRÉS.

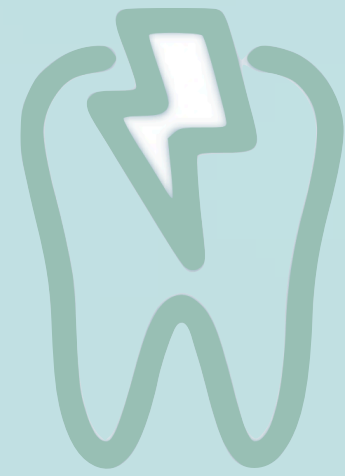
FACTORES QUE AFECTAN A LA SALUD BUCODENTAL DE PERSONAS QUE PADECEN TRASTORNOS EN SU SALUD MENTAL :

- Diagnóstico, gravedad y estadio de la enfermedad mental.
- Factores socioeconómicos.
- Dieta inadecuada (por ejemplo, alimentos y bebidas con alto contenido en azúcar y/o grasa, bajo contenido en fibra).
- Falta de percepción de los problemas de salud bucodental.
- Tabaquismo, alcohol y uso de drogas.
- Capacidad de autocuidado.
- Acceso al dentista.
- Efectos secundarios de los medicamentos (xerostomía).
- Conocimiento de los problemas de salud bucodental.



### Vías de conexión entre salud mental y salud oral

Hansen, C., Curl, C. & Geddis Regan, A. Barriers to the provision of oral health care for people with disabilities. *BDJ In Pract* 34, 30–34 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41404-021-0675-x>



El 61% de los pacientes con depresión manifiesta tener dolor dental y el 50% considera que tiene mala salud oral



La depresión aumenta los niveles sanguíneos de cortisol e incrementa el riesgo de enfermedad periodontal



La depresión puede originar desórdenes en la articulación temporomandibular, con dolor y limitación de movimientos



Se sabe que, en parte, la depresión tiene un componente inflamatorio que puede agravarse en presencia de otros, como la enfermedad periodontal



Los efectos secundarios de los antidepresivos incrementan el riesgo de caries y de enfermedad periodontal



Los pacientes depresivos tienen un alto riesgo de hábitos nocivos (tabaco, alcohol, drogas), todos ellos asociados a la salud oral



Concienciación en

# Salud Mental

## Descuidar los dientes

o las encías puede provocar inflamación o infección. Estos problemas orales desencadenan una respuesta inmune, liberando marcadores inflamatorios que afectan a la química de nuestro cerebro.

---

## Enfermedad crónica de las encías

se asocia a mayores niveles de estrés y ansiedad. La inflamación de las encías puede contribuir a una respuesta hiperactiva al estrés, afectando a nuestro estado mental.

---

## Otros problemas

como la pérdida de dientes o el mal aliento pueden provocar ansiedad social y retraimiento. Abordar estos problemas mediante un tratamiento bucodental adecuado puede mejorar nuestro bienestar emocional.



## **Estrés y Salud Oral**

La higiene bucal es uno de los primeros aspectos del cuidado personal que la gente evita cuando está sometida a un estrés elevado. Controlar la carga de estrés ayuda a mantenerse más sano por dentro y por fuera.



## **Ansiedad y visitas dentales**

La ansiedad es uno de los mayores obstáculos para acudir a tratamientos y revisiones dentales. Ayudar al paciente en el control de su ansiedad es clave y el dentista tiene en ello un papel importante.



## **Depresión y Salud Oral**

La depresión puede dificultar el autocuidado, incluidos el mantenimiento de la higiene bucal y una alimentación sana. Ello aumenta el riesgo de caries, enfermedades de las encías e infecciones orales..



## **Conexión sistémica oral**

Tener un trastorno mental no significa, necesariamente, tener una mala salud bucodental. Con unos pocos cambios en tu rutina, puedes ayudar a evitar un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes e incluso otras enfermedades mentales.

# Relación de la depresión con la salud oral

Ocho hallazgos sobre el creciente vínculo entre salud mental y salud oral



Los adultos con depresión grave tienen **más del doble** de probabilidades de no cepillarse los dientes, al menos, dos veces al día.

Incluso los individuos con depresión mínima son más propensos a no cepillarse los dientes al menos dos veces al día que los que no padecen depresión.

Los adultos con depresión refieren usar la higiene interdental con **menor frecuencia** que los que no padecen depresión.



La depresión afecta significativamente al bienestar emocional y al funcionamiento general de una persona. Cada vez hay más estudios que demuestran que nuestro estado emocional también está relacionado con nuestra salud bucodental.



La depresión está relacionada con **niveles más altos** de caries dental. Además, los adultos con depresión tienen más probabilidades de que les falten dientes que los adultos con salud mental.



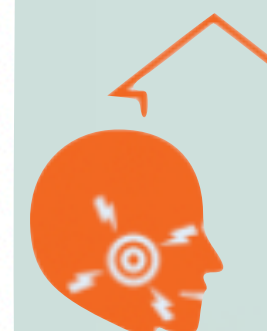
La enfermedad periodontal se asocia a **puntuaciones más altas** en las mediciones de la depresión. Los datos sugieren que el tratamiento de la depresión es más eficaz en personas con mejor salud periodontal.



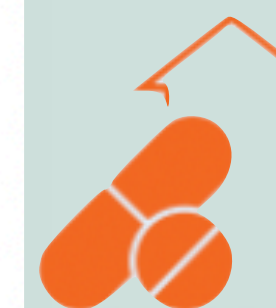
Las personas con depresión acuden al dentista para recibir atención con una **frecuencia significativamente menor** que las personas sin depresión.



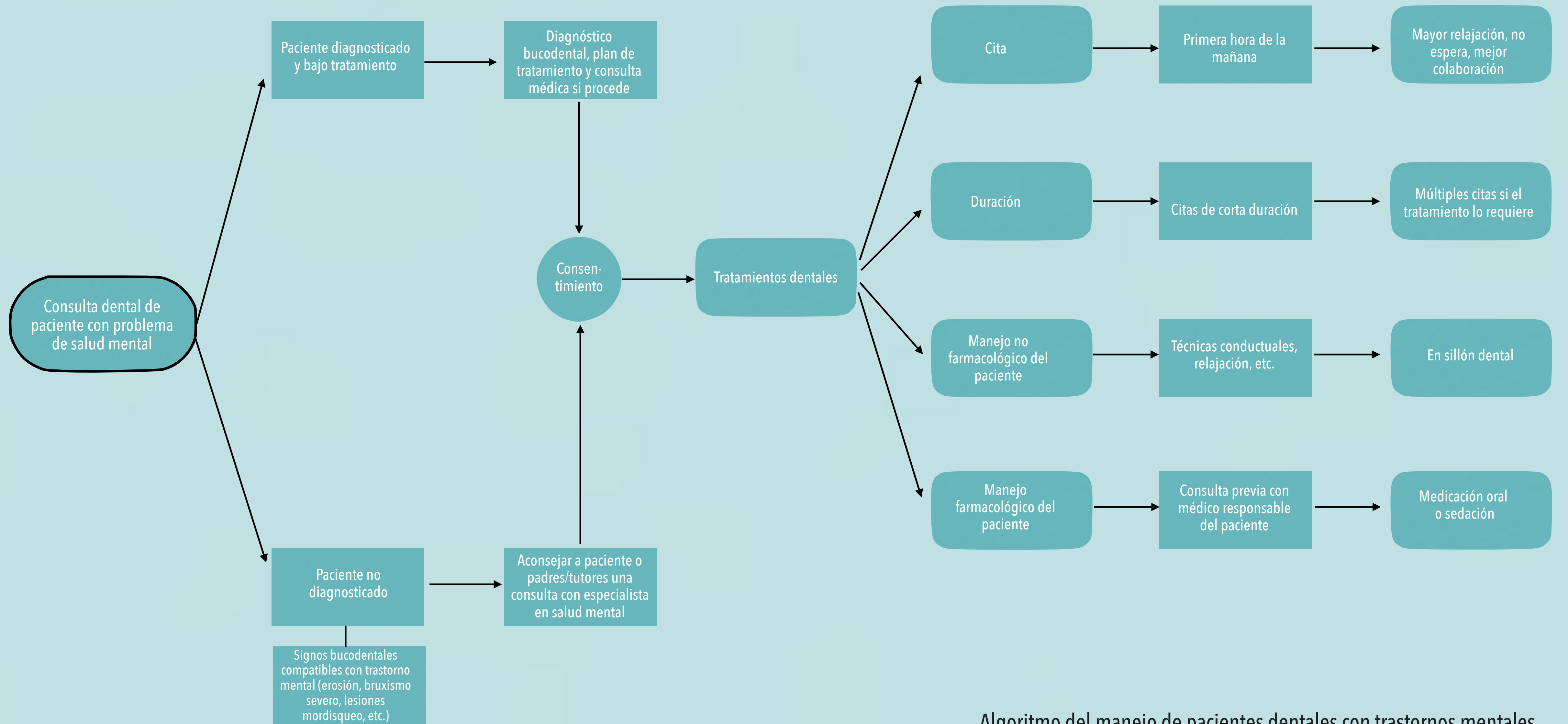
Los adultos con mala salud mental (incluida la depresión) **son más propensos** a tener una o más necesidades de salud bucodental no cubiertas y es menos probable que busquen atención dental.



Las puntuaciones en las medidas de depresión **son más altas** en las personas con un trastorno temporomandibular que en las que no lo padecen.



Los adultos jóvenes con antecedentes de depresión **son más propensos** a un uso prolongado de analgésicos tras intervenciones dentales que los que no padecen depresión.



**Algoritmo del manejo de pacientes dentales con trastornos mentales.**

Fuente: Poornachitra P, Narayan V. Management of Dental Patients With Mental Health Problems in Special Care Dentistry: A Practical Algorithm. Cureus. 2023 Feb 9;15(2):e34809.