



Salud oral y mental

¡Tu *salud oral* puede
afectar a tu *salud mental*
y vice versa!



INFOGRAFÍAS
para el PÚBLICO GENERAL



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




FDE


Fundación Dental Española




Piensa en tu salud oral



Cuidar la salud bucodental puede favorecer la sensación de bienestar.




A veces, afrontar los retos de la vida puede afectar a tu rutina diaria de autocuidado.




Es importante crear una rutina diaria positiva cepillándose los dientes dos veces al día, bebiendo mucha agua y reduciendo el consumo de alimentos y bebidas azucarados.




No ignores tu Salud Oral



Ignorar tu salud oral puede afectar a tu bienestar y a tu salud mental. Come sano, evita el alcohol y no fumes.



Unas encías sanas son muy importantes para tu salud general. La enfermedad periodontal se relaciona con la salud mental, y con otros problemas serios. Cuida tus dientes y encías.



Visita a tu dentista periódicamente para revisión y prevención de la caries, enfermedad periodontal, rechinar, erosión, mal aliento, entre otros. Cuidando tu salud oral contribuyes a cuidar tu salud mental.



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

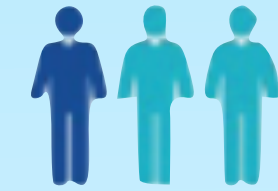
- Intenta comer más frutas y vegetales.
- Si picoteas entre horas, procura consumir fruta. Limita los alimentos y las bebidas azucaradas a las comidas y no entre horas.
- Bebe abundante agua para hidratarte y evita las bebidas carbonatadas. La leche y el agua son las mejores opciones.
- Los chicles sin 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.

Salud Mental en España: los datos

RECONOCIENDO EL IMPACTO



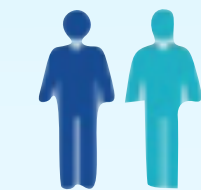
el 34% de la población tiene algún tipo de trastorno mental o del comportamiento



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.



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



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

Trastornos de la conducta alimentaria y salud oral



Anorexia nerviosa

Las personas con anorexia nerviosa evitan o restringen severamente la ingesta de alimentos debido a una imagen distorsionada de sí mismas o un temor intenso de subir de peso.

Bulimia nerviosa

Las personas con bulimia nerviosa comen en exceso con regularidad y luego adoptan conductas poco saludables para evitar aumentar de peso, como vómitos provocados o el uso de laxantes.

Trastorno por atracón

Las personas con trastorno por atracón pierden con regularidad el control de lo que comen e ingieren cantidades inusualmente grandes de alimentos.

Trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos

Las personas con este trastorno limitan la cantidad y la variedad de alimentos que comen debido a su ansiedad, o por miedo a las consecuencias de comer o porque no les gustan las características de un alimento.

Signos orales frecuentes en los trastornos de la conducta alimentaria

- Erosión del esmalte
- Boca seca
- Glándulas salivales agrandadas
- Labios agrietados/secos
- Llagas en la boca
- Caries
- Dientes sensibles
- Magulladuras y/o lesiones en la boca



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



Si tienes un trastorno de la conducta alimentaria, informa a tu dentista.

¿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 TRASTORNO 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.

Descuido

Descuidar la higiene bucodental provoca caries y enfermedades de las encías.

Trastornos alimentarios

Aquellos que cursan con vómitos autoinducidos pueden llevar a la erosión dental.



Ansiedad

La fobia dental puede provocar visitas poco frecuentes al dentista.

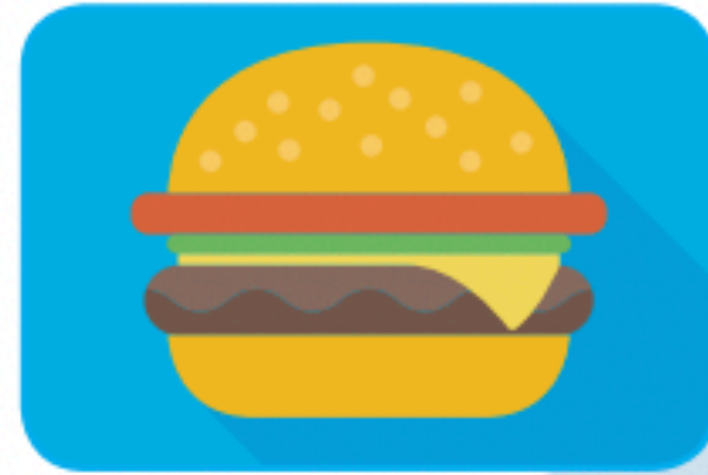
Aspectos Psicosociales





DESCUIDO DE LA HIGIENE

La falta de un correcto cepillado, al menos dos veces al día con pasta fluorada, favorece el acúmulo de la placa bacteriana y la aparición de caries y patología periodontal.



DIETA BASURA

Una dieta a base de productos precocinados y envasados, así como la ingesta abundante de bebidas carbonatadas, provocan caries, además de sobrepeso, en estos pacientes sedentarios.



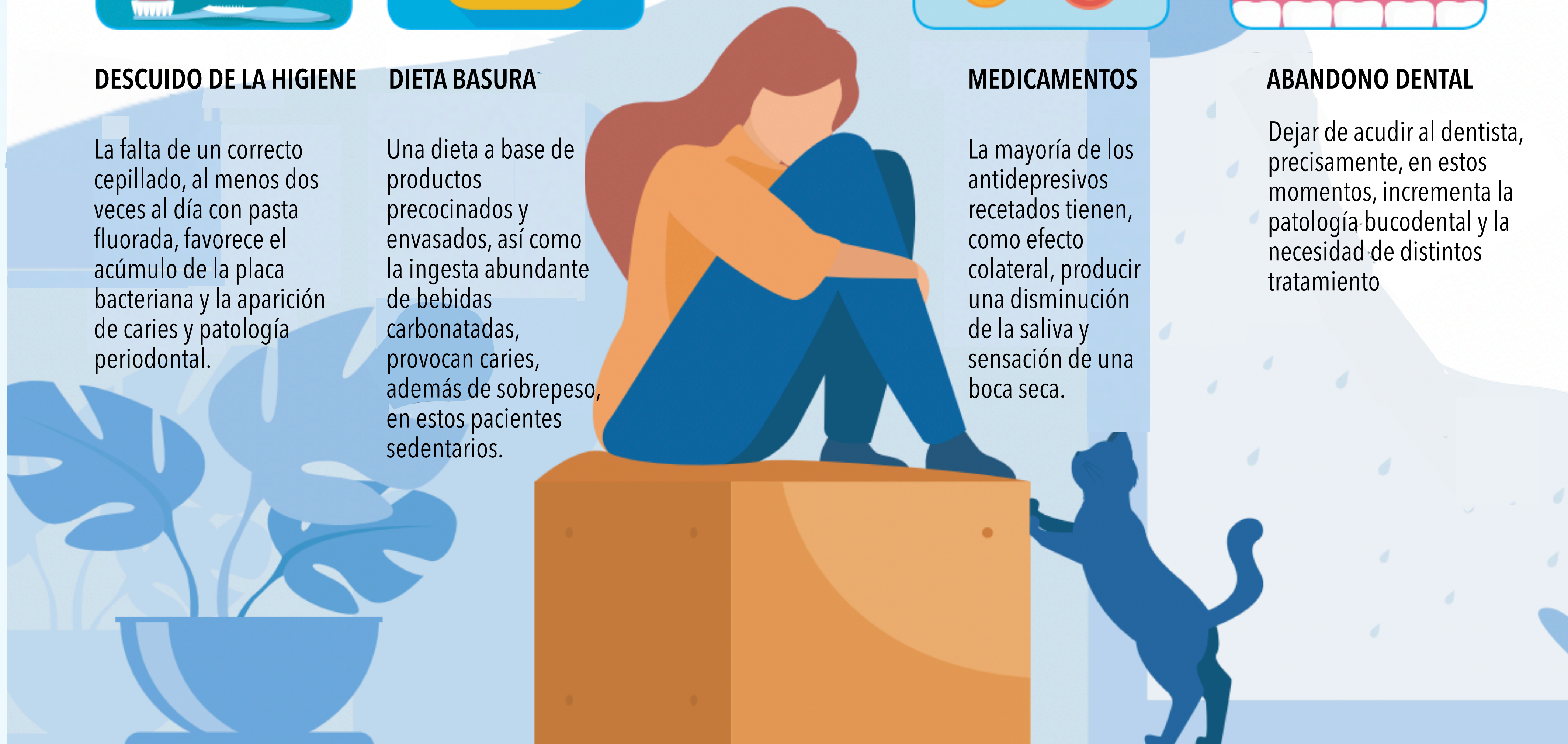
MEDICAMENTOS


La mayoría de los antidepresivos recetados tienen, como efecto colateral, producir una disminución de la saliva y sensación de una boca seca.



ABANDONO DENTAL


Dejar de acudir al dentista, precisamente, en estos momentos, incrementa la patología bucodental y la necesidad de distintos tratamientos.






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

1



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

2




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

3


4

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




5

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



6

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.



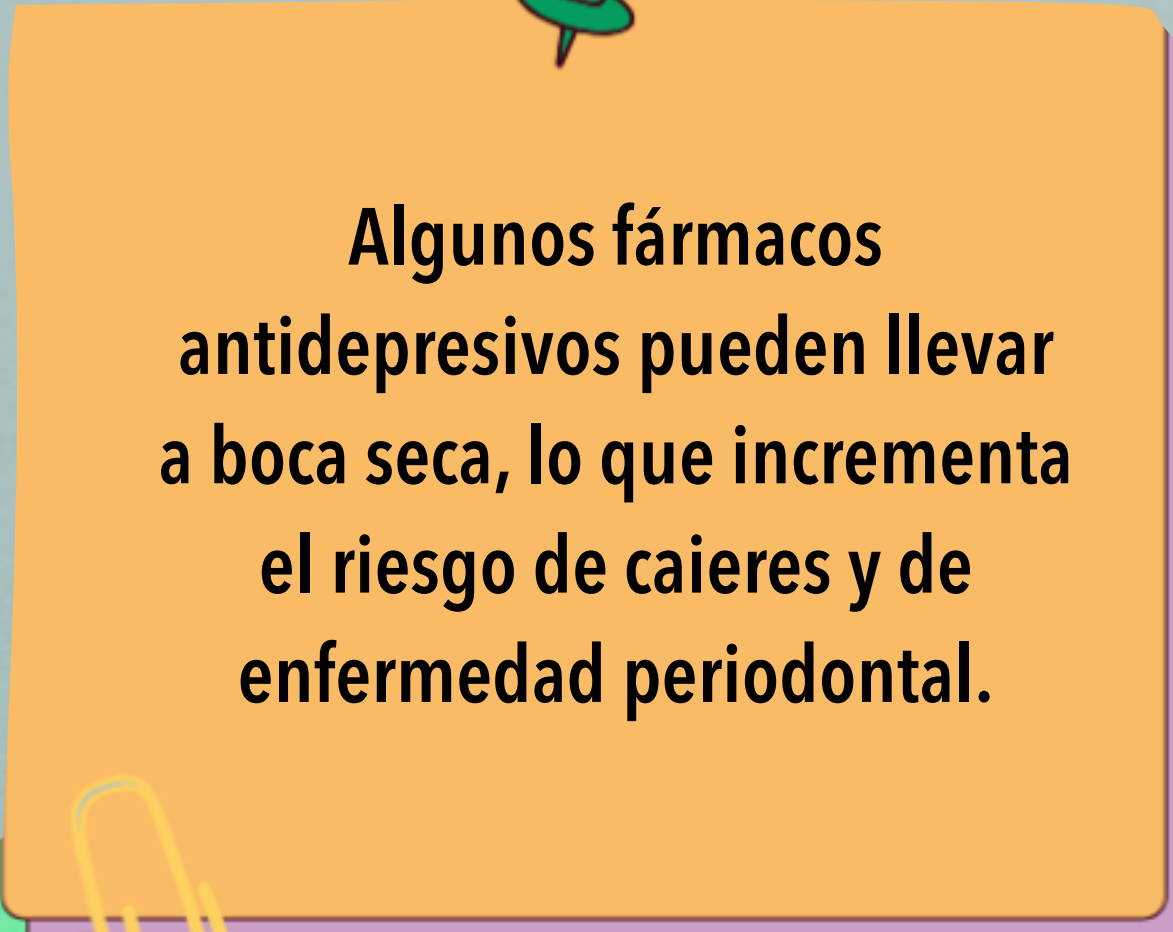
Depresión y Salud Oral

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..

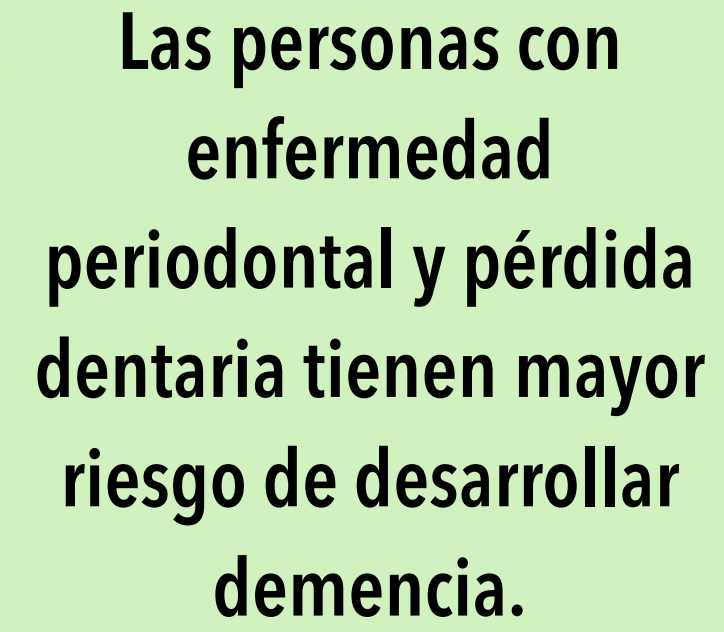


Conexión sistémica oral

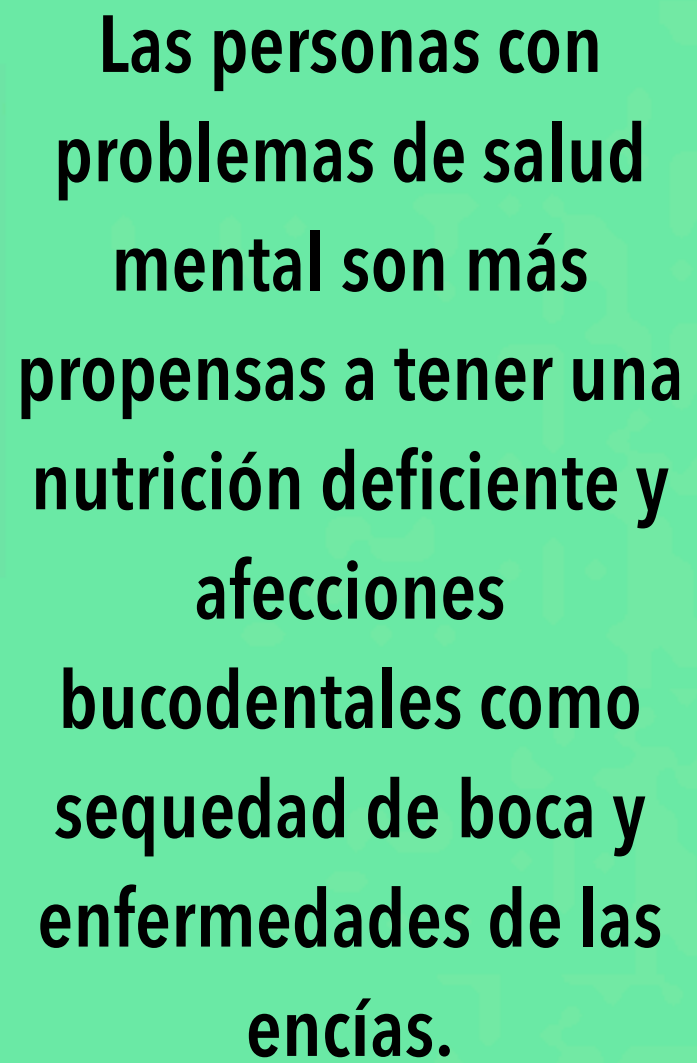
Tener un trastorno mental no significa, necesariamente, tener una mala salud bucodental. Con unos pocos cambios en tu rutina, puedes ayudar a evitar un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes e incluso otras enfermedades mentales.



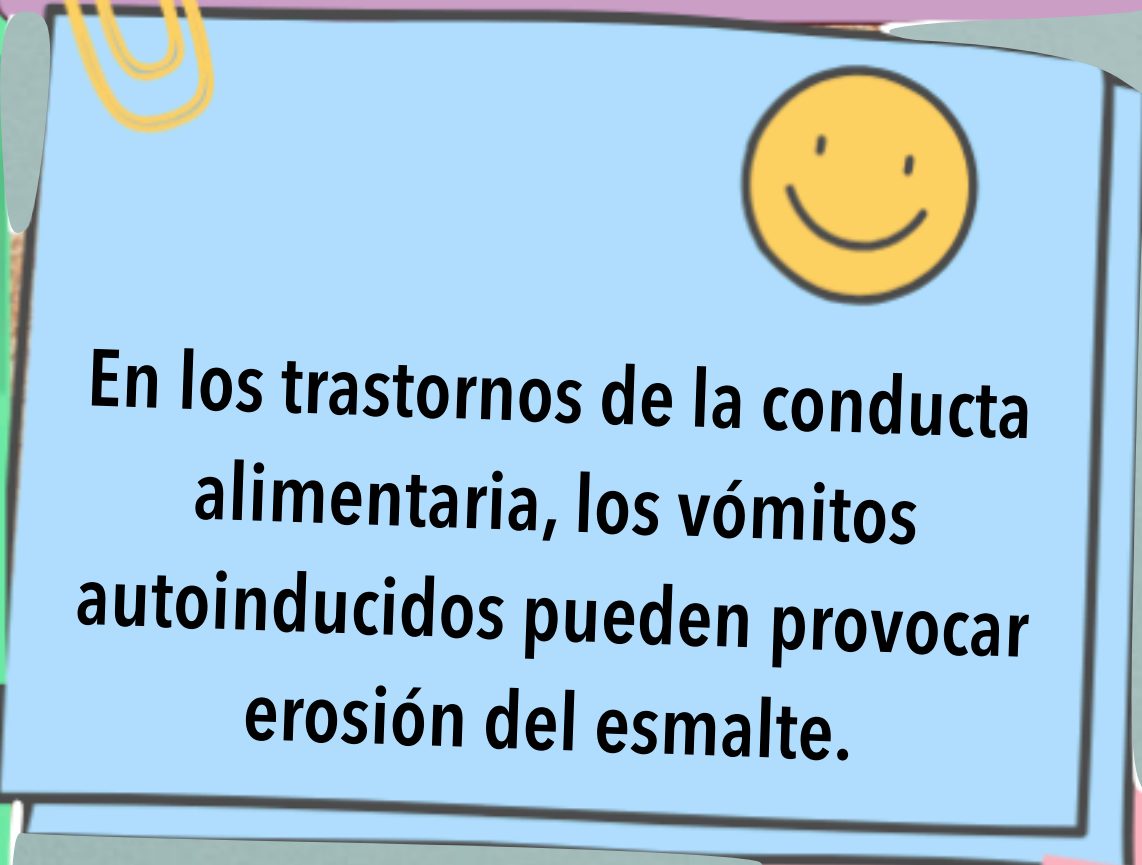
Algunos fármacos antidepresivos pueden llevar a boca seca, lo que incrementa el riesgo de caídas y de enfermedad periodontal.



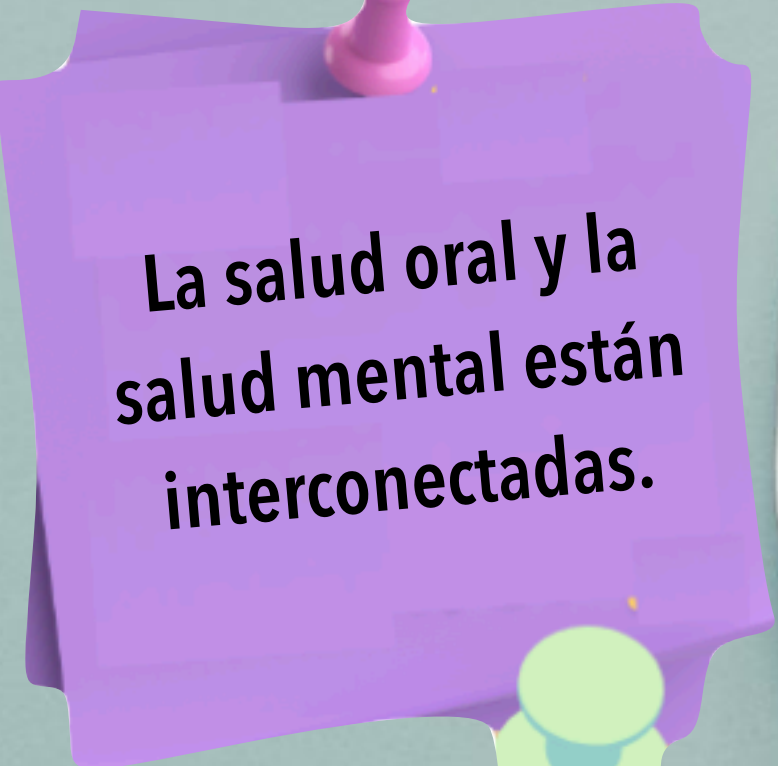
Las personas con enfermedad periodontal y pérdida dentaria tienen mayor riesgo de desarrollar demencia.



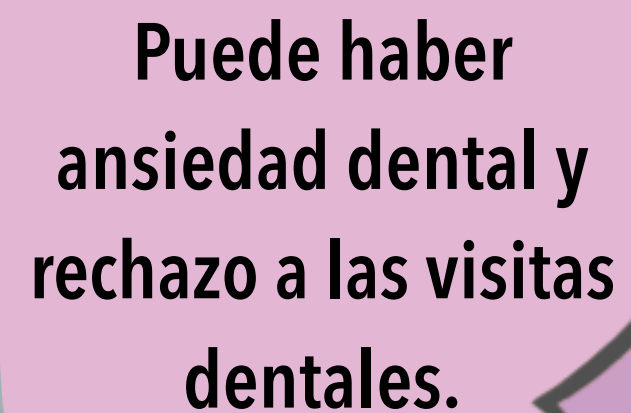
Las personas con problemas de salud mental son más propensas a tener una nutrición deficiente y afecciones bucodentales como sequedad de boca y enfermedades de las encías.



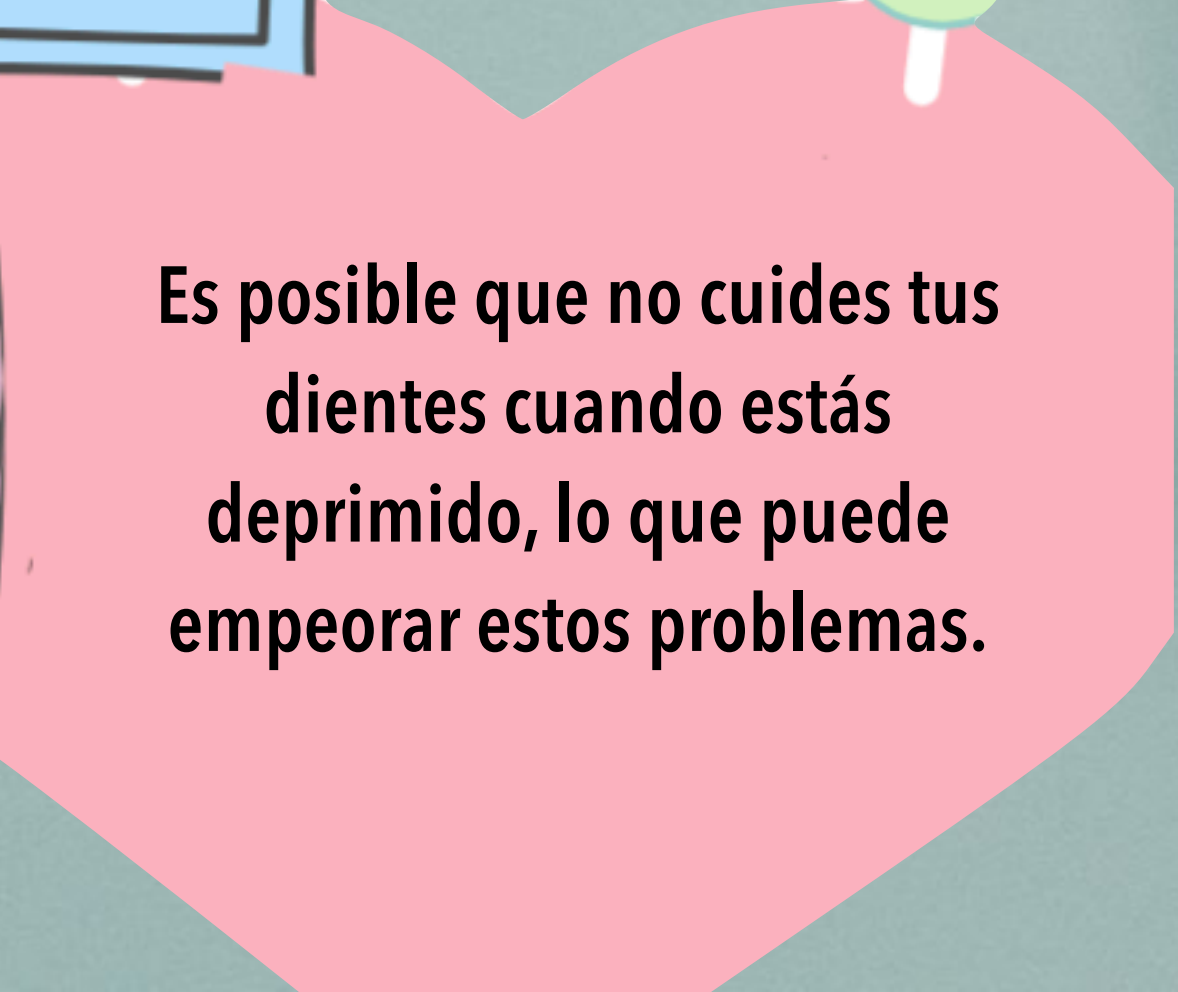
En los trastornos de la conducta alimentaria, los vómitos autoinducidos pueden provocar erosión del esmalte.



La salud oral y la salud mental están interconectadas.



Puede haber ansiedad dental y rechazo a las visitas dentales.



Es posible que no cuides tus dientes cuando estás deprimido, lo que puede empeorar estos problemas.



4 Formas en que una mala salud oral afecta a Tu vida diaria

Calidad de vida

El dolor dentario y mandibular afecta al menos al 37% de la población, pudiendo llevar a:

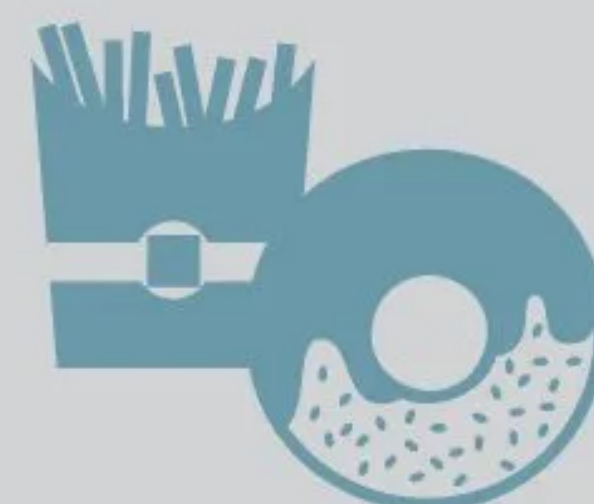
Alteraciones del sueño



Reduce la productividad



Dificultad para masticar, tragar y hablar



Nutrición

Los problemas de salud bucodental persistentes pueden provocar la pérdida de dientes, lo que se ha relacionado con

- Deterioro en la alimentación
- Nutrición deficiente
- Empeoramiento del estado de salud general

Impacto económico

Las patologías bucodentales tienen un impacto económico, tanto para la sociedad como para el individuo:

- Pérdida de horas de trabajo
- Productividad reducida
- Mayores gastos en salud bucodental



Bienestar psicológico

Las enfermedades dentales y la preocupación por el aspecto facial pueden contribuir a:

- Sensación de aislamiento social y estigma
- Baja autoestima
- Ansiedad y depresión

