



Salud oral y mental

Salud mental y **salud oral**

¿LO SABÍAS?



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



Contenidos

03

Introducción

Óscar Castro Reino, presidente del Consejo General de Dentistas de España

04

Mente y salud

Existe una estrecha relación entre la salud del cuerpo y la de la mente. La evidencia científica sugiere que las personas que sufren problemas de salud mental también padecen una mala salud bucodental.



06

Información básica

Es importante tener una información de calidad, basada en la evidencia científica, para que la salud mental y la salud oral se complementen y no sean barrera la una de la otra.



09

Impacto en la salud oral



Un deterioro de la salud mental puede tener consecuencias en la salud oral. En este apartado te explicamos las más relevantes para intentar prevenirlas.

17

Principales patologías orales



La salud bucodental desempeña un papel importante. Los factores mentales tienen una gran influencia en la susceptibilidad a determinadas patologías bucodentales que conviene conocer.

21

La prevención

Mediante la adopción de unos hábitos saludables, compaginar salud mental y salud oral es perfectamente posible. En este apartado te damos los principales consejos.





Óscar Castro Reino
Presidente del Consejo General
de Dentistas de España

La salud bucodental puede verse comprometida por varias razones. En esta guía te explicaremos cuáles son los principales problemas orales asociados a determinados trastornos mentales. Asimismo, proporcionamos información y consejos para que puedas mantener tu boca en un estado óptimo de salud, sin comprometer tu salud mental.

Esta guía dirigida al público general y muy especialmente a aquellos que presentan algo trastorno mental, pretende ayudarles en los conceptos relativos a la relación existente entre la salud mental y la salud oral.

Ha sido elaborada teniendo siempre presente la evidencia científica actual en la materia al objeto de proporcionar datos veraces y de calidad.

Aporta una información actualizada sobre determinados aspectos relacionados con un déficit en la salud mental y sus posibles repercusiones sobre la salud oral. Asimismo, analiza el papel que tiene una óptima salud bucodental en el refuerzo de la salud mental.

Detallaremos la relación entre salud mental y salud bucodental, explorando cómo diversos factores, entre otros, la ansiedad, el estrés, las conductas obsesivo compulsivas, los trastornos de la conducta alimentaria y determinada medicación pueden afectar significativamente a la salud oral. También detalla la repercusión que, determinadas patologías orales, pueden tener en la salud mental, complicando determinados trastornos y reduciendo la calidad de vida.

Desde el Consejo General de Dentistas de España y la Fundación Dental Española, esta guía reitera nuestro compromiso con la promoción de hábitos saludables, para que de esta forma podamos, compatibilizar la salud mental con una óptima salud oral e integral.

“ Aunque a menudo nos centramos en el impacto negativo que determinados trastornos mentales pueden tener en el resto de nuestro organismo, rara vez tenemos en cuenta los efectos potenciales que pueden acarrear en otro aspecto crucial de nuestra salud: la salud bucodental. ”

Mente y salud

La salud mental y la salud oral se encuentran íntimamente relacionadas entre sí.

Existe una estrecha relación entre la salud del cuerpo y la de la mente. Cada vez existe mayor evidencia científica que sugiere que las personas que sufren problemas de salud mental también padecen una mala salud bucodental.

Algunos de los problemas de salud mental más comunes que pueden tener un impacto negativo en la salud bucodental de una persona son: ansiedad y ataques de pánico, depresión, trastornos alimentarios, trastorno obsesivo-compulsivo, autolesiones, esquizofrenia y psicosis.

La conexión entre la salud dental y el bienestar mental es innegable. La mala salud dental puede convertirse en un factor de riesgo para la salud mental, ya que puede afectar negativamente la autoestima, la confianza y la calidad de vida.

Por otro lado, la mala salud mental también puede tener un impacto perjudicial en nuestra salud bucal, ya que puede dar lugar a hábitos poco saludables y descuido de la higiene oral. Es fundamental abordar tanto la salud dental como la salud mental de manera integral, reconociendo la interconexión entre ambas y trabajando para mejorarlas en conjunto.

Algunos de los principales problemas de quienes padecen alteración de la salud mental son:

- **Descuido:** los estudios muestran que las personas que padecen procesos de salud mental tienden a descuidar su higiene bucal, lo que puede provocar enfermedades de las encías y caries.
- **Ansiedad:** muchas personas sufren algún tipo de fobia dental y, como consecuencia, dejan de acudir al dentista con regularidad y ello repercute gravemente en la salud bucodental.
- **Trastornos alimentarios:** las personas que padecen trastornos como la bulimia sufren a menudo erosión dental debido a la acidez del vómito. También son frecuentes los niveles bajos de calcio, que pueden afectar a la salud de los dientes.
- **Cepillado inadecuado:** un cepillado demasiado enérgico por parte de las personas con trastornos bipolares o similares puede provocar la abrasión del esmalte de la superficie del diente.
- **Medicación:** algunos medicamentos prescritos pueden producir efectos orales adversos, especialmente la sequedad de boca, como consecuencia de la reducción de la producción de saliva.



Información básica



La salud comienza en tu boca

Recientemente, se ha destacado la importancia de la salud mental a la luz de las consecuencias de la pandemia de Covid-19. El repentino cambio de vida, que supuso la cuarentena y el distanciamiento social durante la pandemia, puede haber contribuido al creciente número de informes sobre problemas de salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve la salud mental como parte integral de la salud general, ya que la define como el estado de *«bienestar en el que un individuo se da cuenta de sus capacidades, puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y puede hacer una contribución a su comunidad»*. La salud mental es necesaria para el buen funcionamiento del individuo y de la comunidad, a través de la interacción y el desarrollo.

El término trastorno mental influye en varios aspectos de la vida y a veces se utiliza indistintamente con trastornos psicológicos y psiquiátricos. Antes de la pandemia, el número de personas con un trastorno mental se calculaba en unos 792 millones en todo el mundo; esta prevalencia se estima que ha aumentado alrededor de un 25%.

Varios aspectos socioeconómicos, como el desempleo, el aislamiento social y la pobreza, repercuten en los trastornos mentales. La influencia recíproca de los trastornos mentales y la salud bucodental es una cuestión generalmente olvidada y poco conocida. Sin embargo, esta cuestión es muy importante y todos debemos tomar conciencia de ella para orientar mejor nuestra salud integral.

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

Datos de la Encuesta Nacional de Salud en España e Informe del Plan Nacional sobre Drogas

Salud oral y mental: la estrecha relación

Los problemas bucodentales pueden afectar a la salud general de cualquier persona, pero la realidad es que se agravan en aquellos que presentan alguna alteración en su salud mental.

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.



Impacto en la salud oral

Toda persona que presente algún tipo de trastorno en su salud mental debe ser considerada de riesgo para las enfermedades bucodentales.

Tu salud bucodental y mental están más estrechamente relacionadas de lo que crees. Los problemas de salud mental pueden dar lugar a algunos hábitos, como fumar, que repercuten negativamente en la salud bucodental. Algunas personas con problemas de salud mental también pueden evitar o dejar de ir al dentista. Las personas con problemas como la ansiedad y la depresión pueden adoptar comportamientos o tener otros problemas causados por su enfermedad que afectan a la salud bucodental. Estos son algunos de los problemas más frecuentes:



Perdida de apetito



- Si tienes ansiedad, depresión u otro proceso mental, puede que te resulte más difícil seguir una dieta sana. Es más probable que elijas alimentos procesados o con alto contenido en azúcar y bebidas azucaradas. Esto puede provocar caries, erosión y enfermedades de las encías.
- Las personas con mala nutrición o trastornos de la conducta alimentaria pueden tener niveles bajos de calcio. La pérdida de calcio puede debilitar el esmalte superficial de los dientes.
- En algunos trastornos de la conducta alimentaria, los vómitos autoinducidos pueden llevar a una erosión dental ácida rápida y grave. Esto puede tener un efecto visible en los dientes, aunque tiende a afectar principalmente a las superficies internas, menos visibles.



EVA
22 años

En la última visita a mi dentista, ella se percató de que yo tenía varias erosiones dentales. Me preguntó sobre mi estilo de vida y, cuando le comenté que llevaba varios meses induciéndome el vómito, me informó de que el ácido gástrico me estaba provocando una lesiones muy importantes en el esmalte. Además de asegurarse de que estaba consultando a un profesional especializado en trastornos alimentarios, me dio una serie de consejos muy útiles para prevenir el daño en mis dientes.



Ansiedad

Muchas personas, incluso las que no tienen problemas de salud mental, padecen ansiedad o fobia dental. Si padeces un trastorno de ansiedad, es posible que evites acudir al dentista con regularidad, lo que puede originar problemas dentales.



DAVID
31 años

A raíz de diagnosticarme crisis de ansiedad hace un par de años, mis visitas al dentista disminuyeron porque se me hacían cuesta arriba. El olor de la clínica, los ruidos, la espera antes de ser tratado eran situaciones que me costaba mucho controlar. Afortunadamente mi dentista me ha ayudado a superar este bache, con mucha paciencia y comprensión. Ahora, al menos, consigo estar más relajado durante los tratamientos dentales.






Poca energía

La depresión u otras enfermedades mentales pueden hacer que te sientas sin fuerzas y sin motivación. Puede resultarte difícil realizar tareas básicas diarias, como cepillarte los dientes y usar hilo dental. También puedes sentirte demasiado cansado para preparar las comidas, lo que puede conducir a una nutrición inadecuada.



MARIA
42 años



Con mi depresión me cuesta hasta levantarme de la cama. Cualquier esfuerzo me parece insoportable. No tengo ganas ni de cuidar mi higiene. El simple hecho de cepillarme los dientes se ha convertido en una tarea complicada. Tampoco me apetece nada cocinar, y menos para mi sola, lo que me lleva a comer lo primero que pillo en la nevera.

Técnica de cepillado

Un buen cepillado y otras medidas de higiene bucal son vitales para la salud bucodental. Pero el trastorno obsesivo compulsivo (TOC) y el trastorno bipolar pueden llevar a un cepillado excesivamente vigoroso y repetitivo de dientes y encías, lo que provoca daños en el esmalte debido a la abrasión.



RAUL
29 años

Mi dentista me ha diagnosticado pérdida de esmalte en muchos dientes lo que me está causando sensibilidad. Al preguntarme por mi técnica de cepillado se ha dado cuenta de que aprieto con más fuerza de la debida y utilizo un cepillo demasiado duro. Esto me está provocando una abrasión en los dientes. Me ha explicado que ese problema guarda relación con mi trastorno obsesivo compulsivo. Me ha enseñado cómo debo cepillarme los dientes utilizando menos fuerza y me ha recomendado usar un cepillo de cerdas blandas, o mejor aún, un cepillo eléctrico con control de la presión que me avisa si aprieto demasiado.



Dolor dentario

La depresión y la ansiedad pueden hacerte más sensible al dolor. Esto puede provocar mayor ansiedad o miedo a la hora de ir al dentista.



ELIS
25 años

Desde que estoy diagnosticada de depresión, soy mucho más sensible a todo tipo de dolor. Últimamente estoy sintiendo molestias en una muela al masticar y, el simple hecho de pensar en ir al dentista me produce aún más ansiedad. Sin embargo, soy consciente de que debo pedir cita cuanto antes para que no se me complique aún más.



Tabaco, alcohol y drogas



Fumar, abusar del alcohol o consumir drogas puede estar relacionado con problemas comunes de salud mental como el estrés y la ansiedad, los trastornos del estado de ánimo, la depresión y la esquizofrenia. Es bien sabido que fumar puede provocar enfermedades de las encías y cáncer oral. Pero beber demasiado alcohol, especialmente cuando se combina con el tabaco, aumenta aún más el riesgo. El consumo de drogas ilegales también puede provocar bruxismo (rechinamiento de los dientes), enfermedad periodontal y cáncer oral, entre otros.



MANUEL
58 años

En mi última visita, el dentista me ha detectado una pequeña lesión en la mucosa oral y me ha pedido una biopsia. Estoy muy preocupado porque desde que me diagnosticaron depresión, fumo más que nunca. Ya me ha dicho mi dentista que debería pedir cita a mi centro de salud para apuntarme a unas sesiones de deshabituación tabáquica y dejar este puñetero hábito.






Boca seca

La boca seca (xerostomía) puede estar causada a veces por la ansiedad. También puede ser un efecto secundario de los antidepresivos y puede afectar profundamente a la salud bucodental. Puede provocar un rápido aumento de la caries y la erosión o agravar la enfermedad periodontal, entre otros problemas graves.



ANA
68 años



Llevo meses sintiendo que mi boca está seca y me arde. Desde que me cambiaron el tratamiento, noto que mi boca está siempre seca, me arde e incluso me duele. Mi dentista me ha preguntado qué medicamentos estoy tomando actualmente y me ha dado muchos consejos para intentar mejorar la situación.

Salud oral y mental

Principales patologías

Los problemas de salud mental pueden causar diversos efectos adversos y empeorar tu nivel de salud oral.

La inflamación de la cavidad bucal (enfermedad periodontal, caries) empeora el estado general y, por tanto, también afecta a tu salud mental. El mayor problema es que la mayoría de las enfermedades orales pasan desapercibidas durante mucho tiempo porque al principio no causan dolor.

Ya hemos analizado cómo un deterioro de la salud mental puede llevar, debido a múltiples causas, a un empeoramiento de la salud oral. Se establece así un círculo vicioso en el que una mala salud mental puede conllevar a mayores riesgos de determinadas patologías orales, a la vez que, un empeoramiento de la salud bucodental puede agravar determinados procesos mentales como la autoestima, las relaciones interpersonales o el aislamiento.

La mayoría de las patologías bucodentales son perfectamente prevenibles a través de métodos sencillos de autocuidado. Sin embargo, en determinados trastornos de la salud mental, simples gestos cotidianos como el cepillado dental pueden convertirse en verdaderos retos para el paciente.



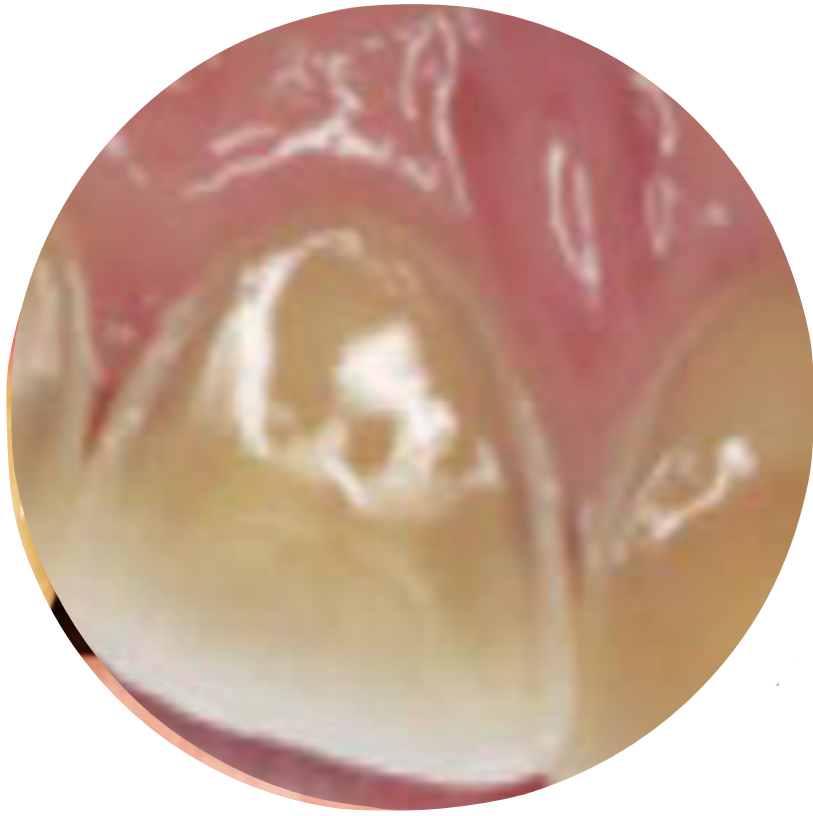
Patología periodontal

La enfermedad periodontal (de las encías) es causada por una infección que destruye el hueso que rodea y sostiene los dientes. Este hueso sostiene los dientes en la mandíbula y en el maxilar superior y permiten masticar cómodamente. Las bacterias acumuladas forman el biofilm el cual contribuye a la enfermedad de las encías. Si se deja en los dientes y las encías, el biofilm se endurece para formar sarro o cálculo. El biofilm y el cálculo irritan las encías alrededor de los dientes, por lo que se enrojecen, se inflaman y sangran. A medida que avanza la enfermedad de las encías, esto también afecta al hueso subyacente que eventualmente se pierde. Los dientes se aflojan, empiezan a moverse, pudiendo caerse solos o ser necesario extraerlos. La enfermedad de las encías es más común y más grave en personas con problemas de salud mental. Esto se debe a que generalmente tienen un peor control de la higiene bucodental.

Caries

La caries dental es un proceso de desmineralización de los tejidos duros del diente (esmalte y dentina) debido a bacterias específicas orales. Se produce por la acción de estas bacterias las cuales, transforman los azúcares de la boca en ácido. Este ácido es el responsable de la pérdida del calcio de los dientes, produciéndose progresivamente una cavidad que va creciendo, llamada caries. En el paciente con patología mental son varios los factores que incrementan el riesgo de caries. Por una parte, puede existir una relajación de los buenos hábitos de higiene bucodental. Por otra parte, la alimentación puede variar y aumentar el consumo de alimentos o bebidas azucaradas. Finalmente, en algunos casos aparece xerostomía (disminución de la producción de saliva) debida a cierta medicación prescrita para el problema mental, y esa menor presencia de saliva en boca es un importante factor de riesgo de caries.





Erosión

La erosión dental es una desmineralización de los tejidos duros del diente (esmalte y dentina) pero a diferencia de la caries, no tiene un origen bacteriano. Es debida a la acción directa de los ácidos procedentes de los vómitos, los cuales son frecuentes en algunos trastornos de la conducta alimentaria (anorexia y bulimia, entre otros).

Síndrome de boca ardiente (SBA)

El dolor, la quemazón y/o la disestesia de la lengua y la mucosa oral sin alteraciones patológicas son las características distintivas del Síndrome de boca ardiente (SBA). Se cree que la ansiedad y la depresión son dos enfermedades mentales frecuentes y que tienen un gran impacto en el SBA. Parece probable que tanto las variables fisiológicas como las psicológicas contribuyan al desarrollo, mantenimiento y/o exacerbación de este cuadro, aunque todavía no está claro cómo interactúan estos factores ni la importancia de cada uno por separado.



Bruxismo y alteraciones en la articulación temporomandibular

El bruxismo se caracteriza por el rechinar o apretar los dientes. Los estudios han demostrado que existe una relación entre el bruxismo y determinadas enfermedades psicológicas, como la hiperactividad, la ansiedad, los trastornos del comportamiento, los problemas de adaptación a nuevas situaciones y de aprendizaje, los síndromes conductuales y emocionales y el estrés. Es un hecho ampliamente reconocido que las condiciones estresantes y algunos procesos mentales pueden conducir al desarrollo de parafunciones oclusales y a trastornos temporomandibulares.



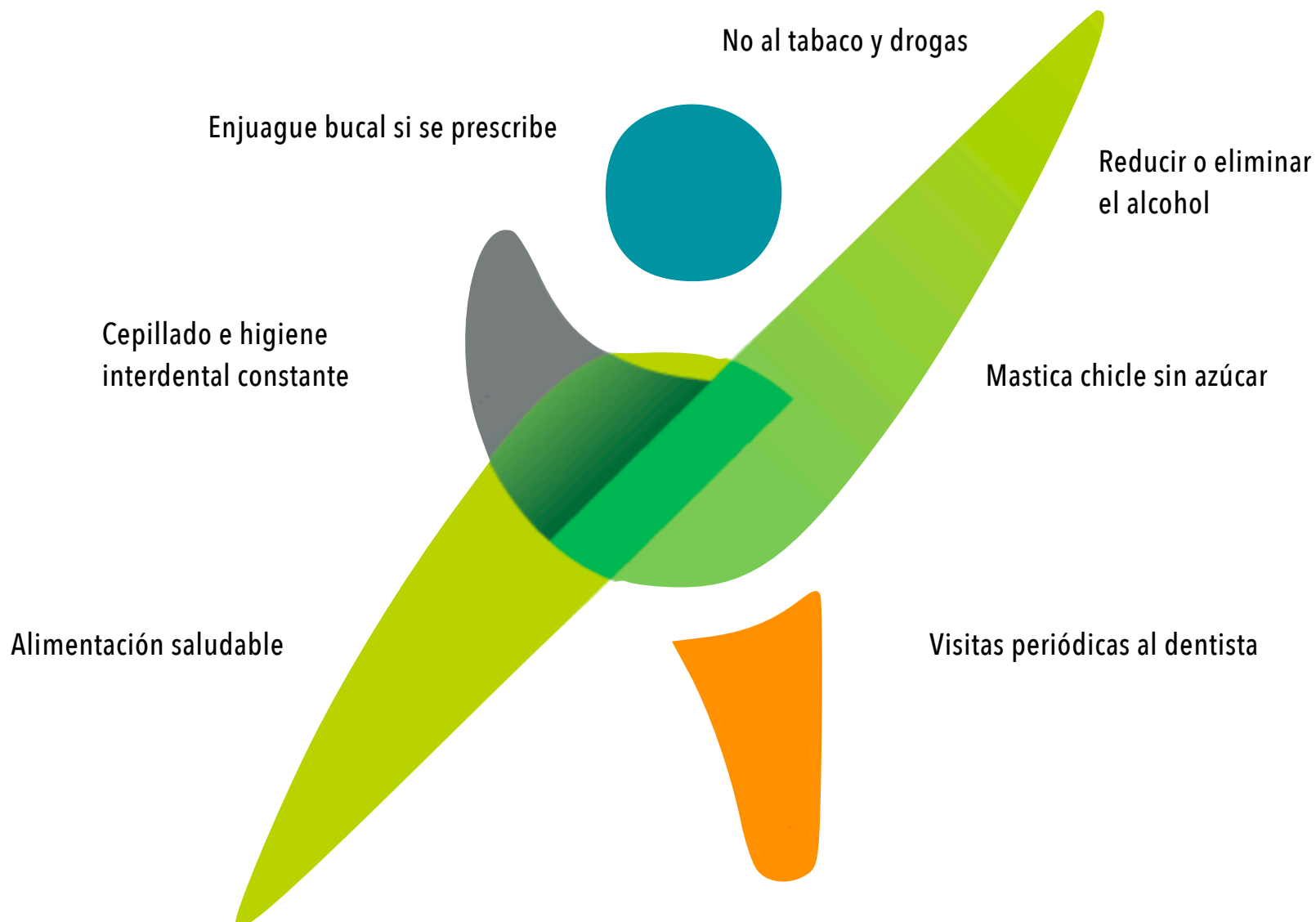
Estomatitis aftosa recurrente (EAR)

La forma más prevalente de enfermedad ulcerosa de la mucosa oral, la EAR, afecta aproximadamente al 20% de la población general. La EAR se ha relacionado con el estrés psicológico, que es un conocido desencadenante de esta patología de la mucosa oral y que se observa con frecuencia durante situaciones estresantes, como épocas de exámenes, procedimientos dentales dolorosos y transiciones vitales importantes.



Salud mental y prevención

Mediante la adopción de unos hábitos saludables, compaginar la salud mental y oral es perfectamente posible.



Alimentos saludables

Consume una dieta saludable limitando las comidas y bebidas con alto contenido en azúcares.

Consume una dieta saludable limitando las comidas y bebidas con alto contenido en azúcares. Cuando comas entre horas, toma fruta, vegetales, queso y nueces en lugar de otros alimentos como las galletas y barritas energéticas que pueden producir caries. Cuidado con los ácidos: contrarresta la acidez de los alimentos y bebidas energéticas enjuagándote inmediatamente después con agua. Cuando consumas estas bebidas, usa una pajita para evitar el contacto del líquido con tus dientes y dilúyelas con agua. No te cepilles inmediatamente después de consumirlas. Permanece hidratado bebiendo agua de forma regular.

En caso de padecer un trastorno de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia u otro) informa a tu dentista para que te pueda aconsejar medidas de prevención complementarias (colutorio de flúor, enjuague después del vómito, etc.). Esto te evitará problemas serios de erosión del esmalte.



Higiene constante

Cepíllate los dientes, al menos, 2 veces al día y durante 2 minutos. Si usas un cepillo manual, que las cerdas sean de dureza media o blanda. Los cepillos eléctricos son otra muy buena alternativa, sobre todo los de tecnología oscilante-rotatoria. En cada cepillado utiliza pasta dentífrica fluorada a una concentración comprendida entre 1.250-1450 ppm, poniendo una cantidad de pasta equivalente a 1 cm (tamaño de un garbanzo en adultos). Por las noches, después del último cepillado tienes que realizar una higiene interdental, con seda dental o con cepillo interdental (tu dentista te explicará qué opción es mejor en tu caso).

Si padeces algún cuadro obsesivo compulsivo o si piensas que te estás cepillando con excesiva fuerza, no dejes de comentárselo a tu dentista para corregir la técnica y evitar la abrasión dental.

En situaciones excepcionales en las que no te sea posible cepillarte los dientes en ese momento, puedes masticar chicle sin azúcar después de la comida. Pero recuerda que NUNCA sustituye al cepillado y solo debe hacerse excepcionalmente.

Uso de colutorio (enjuague bucal)

En algunas circunstancias el dentista puede llegar a prescribir el uso de un enjuague bucal (colutorio) como complemento de tu higiene bucodental. Los enjuagues más comúnmente recomendados son los fluorados. En caso de inflamación severa de las encías (gingivitis), el dentista puede prescribir algún otro colutorio de tipo antiséptico.

No utilices enjuague bucal si tu dentista no te lo ha prescrito y te haya indicado cómo usarlo y durante cuánto tiempo.



No al tabaco

Fumar afecta a tu salud general, pero también a tu salud oral. El hábito tabáquico tiene consecuencias para tu boca, entre otras el empeoramiento y aumento de la severidad de la enfermedad periodontal. Los fumadores tienen aumentado su riesgo de padecer cáncer oral.

Si eres fumador y deseas abandonar el hábito, consulta con tu dentista porque te informará de las alternativas que existen.

Reduce o mejor, elimina el alcohol

El consumo de alcohol está asociado a varias patologías bucodentales. Aumenta el riesgo de enfermedad periodontal y de cáncer oral. La asociación de tabaco más alcohol dispara enormemente el riesgo de padecer cáncer oral. Además, las bebidas alcohólicas al ser ácidas pueden provocar erosión del esmalte. La mayoría de la medicación prescrita para los trastornos de la salud mental contraindica el consumo de alcohol.



Mastica chicle sin azúcar

Masticar chicle sin azúcar estimula la producción de saliva y ayuda a combatir la producción de ácido en la boca. Está especialmente indicado en aquellos pacientes que presentan xerostomía (baja producción de saliva). Asimismo, estimular la producción de saliva es muy útil después de un vómito (trastornos de la conducta alimentaria) porque ayuda a neutralizar el ácido y evitar la desmineralización del esmalte.

En caso de tener alguna patología en la **articulación temporomandibular** o de **llevar brackets de ortodoncia**, la masticación de chicle no suele estar indicada. Consulta a tu dentista.



Visita periódicamente al dentista

Visita a tu dentista periódicamente para una revisión bucodental completa. Tu dentista valorará si necesitas la aplicación de barniz de flúor para proteger tus dientes, además de realizar un diagnóstico de posibles patologías. Es relativamente frecuente que el dentista diagnostique personas que padecen trastornos de la conducta alimentaria. También puede detectar si tienes un problema de bruxismo o una alteración de la articulación temporomandibular y prescribirte una férula u otro tratamiento.

Por supuesto, ir al dentista a veces puede ser un reto debido al miedo o la ansiedad. Para aliviarte puede ser útil elaborar una lista de preguntas y dudas que puedes plantear a tu dentista en la primera cita.

En caso de ansiedad u odontofobia (miedo insuperable al dentista) coméntaselo de inmediato al profesional que te va a atender para que pueda adoptar las medidas oportunas y proponerte la mejor solución para tu caso concreto.

Salud oral y prevención

EL RESUMEN

SALUD ORAL



Salud mental y **salud oral**



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



Una boca sana
influye en tu
bienestar mental

