



34 millones de personas en España tienen caries

- Con motivo del Día Mundial de la Salud Bucodental, que se celebra el 20 de marzo, el Consejo General de Dentistas advierte sobre la importancia de mantener una salud oral óptima.

Madrid, 18 de marzo de 2022. El 20 de marzo se celebra el Día Mundial de la Salud Bucodental, una iniciativa a la que se une anualmente el [Consejo General de Dentistas](#) junto a la [Federación Dental Internacional \(FDI\)](#) y cerca de 200 países en todo el mundo. En este día se enfatiza sobre la importancia de prevenir las enfermedades bucales y los beneficios que una buena salud oral aporta a la salud general.

De hecho, muchos estudios demuestran la relación que existe entre una salud bucodental deficiente y algunas enfermedades sistémicas. Esto sucede porque las bacterias patógenas orales pasan al torrente sanguíneo y alcanzan órganos como el corazón, los pulmones, los riñones, el páncreas o atraviesan la placenta en caso de embarazo, incrementando las posibilidades de desarrollar o empeorar enfermedades cardíacas, pulmonares, o diabetes, entre otras.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades bucodentales afectan a cerca de 3.500 millones de personas en todo el mundo, y la caries en dientes permanentes es la patología más frecuente.

En cuanto a la prevalencia de estos procesos en España:

- 34 millones de personas tienen caries, de las que 4 millones son niños y 2,5 millones, adolescentes.
- Unos 5,2 millones de adultos padecen enfermedad periodontal, de los cuales, aproximadamente, el 10-12% la presentan de forma severa.
- En cuanto a la pérdida dentaria, solo el 45% de los adultos mayores presentan dentición funcional (esto es, 21 dientes funcionales o más en boca) y el 7,3% son edéntulos totales.
- Cada año se diagnostican 8.000 casos de cáncer oral y 1.500 personas fallecen a causa de esta enfermedad (500 más que en los accidentes de tráfico). El 75% de los cánceres orales se detecta de forma tardía.



Recomendaciones para disfrutar de una buena salud bucodental

- Es fundamental mantener una buena **higiene bucodental**, cepillando los dientes, al menos, dos veces al día, con pasta dentífrica fluorada. Además, hay que prestar atención a la higiene interdental, ya que ni el cepillo manual ni el eléctrico son capaces de alcanzar las bacterias que se acumulan entre un diente y otro. Por eso es tan importante limpiar bien entre los dientes con seda dental o cepillo interdental. De lo contrario, dejaremos el 35% de la superficie de los dientes sin limpiar. A pesar de la importancia de esta acción, solo el 34% de la población realiza la higiene interdental a diario.
- Seguir una **dieta sana y equilibrada**, baja en azúcar y rica en verduras, fruta, pescado y aceite de oliva. Hay que vigilar los azúcares añadidos a los alimentos procesados, bebidas energéticas y refrescos. Se debe fomentar el consumo de agua como bebida principal.
- **Evitar el alcohol y el tabaco**, pues no solo provocan manchas en los dientes, halitosis y enfermedades de las encías, también son importantes factores de riesgo del cáncer oral.
- En el caso de practicar deportes de contacto, se aconseja **utilizar protectores bucales** para evitar fracturas dentales.
- **Visitar periódicamente al dentista**, al menos, una vez al año o siempre que se detecte alguna anomalía en la cavidad oral. Se recomienda no retrasar el tratamiento de las afecciones bucodentales, ya que pueden conllevar complicaciones futuras que obliguen a realizar un abordaje más complejo.

Consejo General de Colegios de Dentistas de España

Creado en el año 1930, es el Órgano ejecutivo de la Organización Colegial de Dentistas. Entre sus competencias destacan la coordinación de la política general de la Organización Colegial, la ordenación del ejercicio de la profesión, la representación y la defensa de los intereses de sus profesionales, y la promoción del derecho a la salud odontológica de los españoles. Es también competencia del Consejo General la elaboración, desarrollo y actualización del Código Ético y Deontológico estatal de la profesión, así como de la promoción social, científica, cultural y laboral de la Odontología y la Estomatología.

Calle de Alcalá, 79 - 2º - 28009 Madrid

CONSEJO DENTISTAS

Departamento de Prensa

Teléfono: 914 264 414

prensa@consejodentistas.es