



## DEBIDO A CAMBIOS HORMONALES: **La menopausia también puede acarrear problemas dentales**

Los sofocos y sudoraciones nocturnas se encuentran entre los síntomas de la menopausia. Pero también hay que prestar atención a los dientes. "No estoy seguro de que la gente esté al tanto de esto", dice Thomas Sollecito, jefe de Medicina Oral de la U. de Pensilvania.

Los cambios hormonales, principalmente una caída brusca del estrógeno, pueden reducir la densidad ósea, la producción de saliva y dañar las encías. Todo eso puede afectar a los dientes.

Algunos de los problemas dentales relacionados con las hormonas podrían comenzar durante la perimenopausia, según Maiara Hister-Cockrell, dentista de la UT Health San Antonio, en Texas.

Una de las mayores preocupaciones es la menor cantidad de saliva. Cuando el flujo de saliva se vuelve lento, puede causar sequedad en la boca, lo que conlleva un mayor riesgo de dolor bucal, infecciones orales y caries. Esos riesgos son incluso más altos cuando las personas toman medicamentos para la hipertensión o la diabetes, que también pueden provocar sequedad en la boca, agrega Hister-Cockrell.

Menos saliva también significa menos enzimas que maten las bacterias y minerales que fortalecen los dientes, explica la doctora Sally Cram, periodoncista en Washington, D.C.

Cuando la boca está seca, señala, "esas bacterias proliferan y uno es más propenso a tener caries". Y si la caries se agrava, es posible que se pierdan los dientes.

Las mujeres en esta fase de la vida también son más propensas a desarrollar enfermedad periodontal, cuando la placa y las bacterias se acumulan debajo de las encías y alrededor de los dientes.

"El tejido de las encías comienza a enrojecerse e hincharse", dice Cram, vocera de la Asociación Dental Estadounidense. "Sangra y comienza a separarse de los dientes, creando grietas más profundas alrededor que son más difíciles de mantener limpias".

Hister-Cockrell agrega que una sensación de ardor puede extenderse a la lengua, el paladar y los labios.

La primera línea de defensa, según los expertos, es una higiene bucal y una nutrición adecuada. Seguir una dieta equilibrada baja en dulces y alta en alimentos ricos en calcio. Cepillarse cuidadosamente con pasta dental con flúor al menos dos veces al día y usar hilo dental regularmente. Las pacientes también deben preguntar a sus dentistas si les recomiendan visitarlos más de dos veces al año. En casa, los expertos aconsejan mantenerse bien hidratadas.



**Según los expertos**, la mayoría de las afecciones y problemas bucales durante la menopausia son totalmente prevenibles siguiendo ciertos cuidados.