

● SALUD

# A MÁS DE LA MITAD DE LOS CHILENOS LES SANGRAN LAS ENCÍAS AL CEPILLARSE

Redacción

La Facultad de Odontología de la Universidad de los Andes publicó un estudio sobre los hábitos de higiene bucal en Chile, el que arrojó que el 52% de los chilenos experimenta sangrado de encías al cepillarse los dientes, una señal de enfermedad periodontal que, si no se trata, puede llevar a la pérdida de dientes y está asociada con varias enfermedades sistémicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, pre-eclampsia, parto prematuro, artritis reumatoide y el Alzheimer.

La investigación, analizó una muestra de 1.377 personas de todas las regiones y estratos socioeconómicos del país.

La doctora Alejandra Chaparro, académica de esa universidad, enfatizó la importancia de no ignorar el sangrado de encías: "Nos hemos acostumbrado a que nos sangren las encías y este es un signo de inflamación y enfermedad. Probablemente, si nos sangra un ojo o el oído estaríamos

muy asustados acudiendo al médico especialista. Tanto la gingivitis, que es una inflamación reversible de las encías, como la periodontitis, que es una inflamación irreversible acompañada de pérdida del tejido óseo que sostiene los dientes, deben ser tratadas oportunamente por su odontólogo".

Chaparro agregó que la enfermedad periodontal no solo afecta la salud oral, causando inflamación, sangrado de encías, halitosis (mal aliento), movilidad y pérdida de dientes, sino que también representa un sitio de inflamación crónica con paso de bacterias orales a la sangre, que pueden colonizar órganos y tejidos a distancia, afectando la salud general.

"La boca es una de las principales puertas de entrada de las bacterias a nuestro organismo y la evidencia científica ha relacionado a la enfermedad periodontal con más de 56 enfermedades sistémicas, como así también existe un riesgo aumentado de enfermedad cardiovascular para aquellos dientes con infecciones derivadas

de las caries también. Es por esto que deberíamos concientizar a nuestra población que la salud oral es parte de su salud general en donde una boca sana es fundamental para tener un cuerpo sano", agregó.

**HILO DENTAL**

El estudio descubrió que el 68% de los encuestados no usa hilo dental o cepillos interdentes regularmente, una práctica esencial para prevenir la acumulación de bacterias entre los dientes, que es donde surgen las caries y comienzan las enfermedades periodontales. Las mujeres resultaron ser más diligentes en este aspecto, comparadas con los hombres. Entre los distintos grupos socioeconómicos, el 41% del grupo E señaló que nunca utiliza hilo dental o cepillos interdentes.

Además, 57% de los participantes dijo cambiar su cepillo de dientes cada tres meses, con una mayor frecuencia de cambio observada en mujeres y en el grupo socioeconómico ABCI, donde un 61% indicó ha-



63% DE LOS CHILENOS AFIRMA VISITAR AL DENTISTA UNA VEZ AL AÑO.

cerlo en ese lapso. "Los estudios nos indican que más que considerar un tiempo estándar de recambio para el cepillo de dientes, este debe ser cambiado cuando los filamentos se abren más allá de la base del cepillo. Mientras más desgastado y abierto esté el cepillo, menos efectivo será para lograr un adecuado control de placa bacteriana y limpieza de los dientes", dijo la especialista.

**FRECUENCIA DE CEPILLADO**

En cuanto a las visitas al dentista, el 63% de los chilenos va al menos una vez al año, siendo las mujeres y las personas de mayor poder adquisitivo que-

nes más frecuentemente consultan. El 72% del grupo ABCI visita al dentista una vez al año o cada dos años, mientras que solo el 52% del grupo E lo hace con esa frecuencia.

Respecto a la frecuencia del cepillado, el estudio mostró que el 77% de los chilenos lo hace dos o tres veces al día, y el 62% lo hace después del almuerzo en su lugar de trabajo, mientras que un 39% dijo que no se cepilla los dientes o solo lo hace de forma ocasional, siendo las mujeres (65%) las que más lo realizan. El grupo ABCI tiene el porcentaje más alto de personas que se cepillan los dientes dos o tres veces

al día, con un 80%.

La doctora destacó la importancia de una higiene oral completa, que incluya el cepillado y la limpieza interdental, para mantener una buena salud bucal y, por ende, una buena salud general. "Idealmente los dientes deben limpiarse todos los días al menos dos veces al día, con énfasis no solo en el cepillado de dientes, sino también en la limpieza entre los dientes. Para esto se puede usar la seda dental, cepillos interproximales o equipos eléctricos como irrigadores", señaló. Añadió que es fundamental educar desde la niñez sobre la relevancia de estos hábitos. **CS**