



## Consejos en salud bucodental desde la farmacia comunitaria

Por su accesibilidad y cercanía, la farmacia comunitaria desempeña un papel fundamental en la prevención y control de las diferentes patologías bucodentales, y tras la situación de la crisis sanitaria provocada por la COVID-19, el farmacéutico ha sido en muchos casos el primer y único profesional sanitario al que se ha podido acceder.

### Juan Carlos Merino Sanz

Farmacéutico comunitario y fundador del proyecto educativo en diabetes tipo 2 «[esperanzaendabetes.com](http://esperanzaendabetes.com)»

Por todo ello, nuestra actuación debe tener una labor formativa e informativa con el fin de que la mayor parte de la población adquiera unos hábitos adecuados de higiene bucodental desde edades tempranas.

### Higiene bucodental y COVID-19

Desde el inicio de la pandemia, han surgido multitud de líneas de investigación que buscaban posibles relaciones entre la salud bucodental y el virus del SARS-CoV-2. Los estudios han demostrado que los vasos sanguíneos de los pulmones se ven afectados en las etapas iniciales de la enfermedad pulmonar que provoca este virus, y la teoría más consensuada señala que la acumulación de placa dental y una posible inflamación periodontal aumentan la probabilidad de que este virus alcance los pulmones y agrave con ello los problemas de la infección.

Desde la farmacia, por tanto, podemos trabajar en su prevención mediante sencillos consejos:

- **Higiene bucal y prevención.** Debemos informar de la necesidad de realizar una completa higiene bucal, en la que al cepillado cuidadoso de los dientes se le sumen un adecuado cepillado interdental y el uso de enjuagues bucales específicos, ya que con ello disminuirá la placa dental y ayudaremos a reducir la con-

centración del virus en la saliva, y de este modo evitaremos también su propagación.

- **Contaminación cruzada y limpieza de los cepillos.** Para evitar la contaminación cruzada, los cepillos dentales deben guardarse separados de los del resto de convivientes, en posición vertical y cubiertos mediante un capuchón con agujeros que permita la ventilación en su interior. También debemos aconsejar que no se dejen los cepillos cerca del inodoro y que siempre se mantenga la tapa del váter cerrada, especialmente al tirar de la cadena, porque parte de las micropartículas salen volando y pueden caer sobre el cepillo.

- **Uso de colutorios adecuados.** Asimismo, debemos recomendar los enjuagues con colutorios que contengan cloruro de cetilpiridinio (CPC) en su composición, ya que ello ayudará a disminuir la carga de microorganismos en la boca. El CPC es un químico de uso diario cuyo empleo puede prolongarse a largo plazo, y presenta una sustantividad de 3 a 5 horas (la «sustantividad» es la cualidad que mide el tiempo de contacto entre una sustancia y un sustrato en un medio dado). Frente a la COVID-19, el CPC ha demostrado tener, en estudios *in vitro* e *in vivo*, una capacidad de degradación de la bicapa lipídica de varias cepas de virus influenza, lo que sugiere su efectividad frente a otros virus con una bicapa similar, como son los coronavirus. Por lo tanto, este tipo de colutorios pueden ayudar a reducir el riesgo de transmisión del virus de la boca a los pulmones en las personas con COVID 19, y prevenir complicaciones que pongan en peligro la vida.

Para aportar valor a este fundamento higiénico del CPC frente al coronavirus destacaremos que, dentro del plan estratégico de acción para el periodo de desescalada de la COVID-19 (publicado por el Consejo de Dentistas de España), se indica como una de las medidas profilácticas el uso del enjuague con colutorios que contengan CPC antes, durante y después de los tratamientos.

- **Limpieza adecuada de la lengua.** También debemos aconsejar una limpieza correcta de la lengua. En nuestra lengua tenemos distribuidas y concentradas por afinidad más de 600 especies de bacterias. Algunas de ellas no son perjudiciales para la salud, como, por ejemplo, las que intervienen en la reducción de nitratos (presentes en frutas y verduras de color verde, así como en la remolacha) a nitritos, pero la gran mayoría de los microorganismos presentes en la lengua son

perjudiciales, por lo que, independientemente de la COVID-19, es fundamental mantener una buena higiene de nuestra lengua para eliminar el cubrimiento lingual, que es un contenedor de bacterias, virus y células epiteliales descamadas.

### Consejos básicos en higiene bucodental Correcto manejo y técnica de cepillado

- Dividir la boca en cuatro cuadrantes.
- Dedicar 3 o 4 minutos a la limpieza de la boca con el cepillo adecuado según patología (el cepillo debe tener un tamaño adecuado a la morfología y al tamaño de la boca).
- Las cerdas del cepillo deben tener las puntas redondeadas y pulidas para no dañar ni las encías ni los dientes.
- Se recomienda cambiar de cepillo de dientes cada 3 meses como máximo.
- Es imprescindible realizar una correcta limpieza bucal tras cada comida e, ineludiblemente, por la noche antes de irse a dormir.

Aunque el cepillo dental es la base de una correcta higiene bucal, es sabido que no consigue llegar a toda la superficie de las diferentes piezas dentales. Para completar el proceso y poder acceder a las áreas interproximales, debemos recomendar el uso de hilo dental o cepillos interdentes. El acúmulo de placa en esas zonas es el causante de las principales patologías bucales: caries, gingivitis y halitosis.

En caso de ser necesario, se recomendará el colutorio más adecuado según la patología, siendo siempre un tratamiento coadyuvante y nunca un sustituto del cepillado.

Una buena costumbre para mantener una excelente salud bucodental es hidratarse bebiendo preferentemente agua y no picar o ingerir alimentos ricos en azúcares entre horas.

### Consejos específicos en las principales patologías bucales Placa bacteriana o sarro

La saliva es nuestra gran aliada en el cuidado de la boca gracias al elevado número de sustancias antibacterianas y antivirales que contiene (proteínas, inmunoglobulinas y péptidos antivirales), y aunque podríamos hablar de ella como un escudo protector, está claro que no puede evi-

---

«Los enjuagues con colutorios que contengan cloruro de cetilpiridinio en su composición ayudan a disminuir la carga de microorganismos en la boca»

## Consejos en salud bucodental desde la farmacia comunitaria

tar por sí sola la aparición de caries y enfermedades periodontales. Por ello es tan importante que nos cepillemos los dientes después de cada comida, ya que solo así podremos evitar, al menos en la medida de lo posible, el desarrollo de la placa bacteriana o biofilm. Si la higiene bucal es nula o deficiente, la placa adherida irá transformándose en sarro, en cuyo caso el dentista será el único que podrá eliminarlo.

La importancia de evitar el desarrollo de la placa dental se debe a los beneficios que esta proporciona a los microorganismos que se encuentran presentes en ella:

- Protección frente a los antisépticos.
- Aporte de nutrientes y eliminación de desechos.
- Establecimiento de un entorno adecuado para su desarrollo.
- Posibilidad de comunicación entre bacterias.

### Consejos para evitar la caries y el desarrollo de la placa dental

Deben usarse dentífricos y colutorios fluorados adecuados, sin sobrepasar las cantidades recomendadas (expresadas en ppm) en niños menores de 12 años. Lo ideal es combinar el dentífrico y el colutorio al menos un par de veces al día.

Los beneficios que produce el flúor en la boca son los siguientes:

- Aumenta la resistencia del diente ante el ataque del ácido.
- Presenta un efecto antibacteriano.
- Presenta una acción remineralizadora que posibilita mejorar y recuperar posibles lesiones iniciales de caries.

### Gingivitis

La gingivitis o inflamación de las encías se origina a causa del acúmulo de placa que se deposita en el surco gingival. Al ir dañándose, el epitelio origina la respuesta inflamatoria.

Sus principales síntomas son el sangrado, el dolor y la inflamación de las encías, que adquieren una coloración rojiza. Es un proceso reversible, ya que no hay pérdida de inserción del diente en la encía.

### Consejos para reducir la gingivitis.

#### Clorhexidina y ¿triclosán?

El paciente al que se le haya diagnosticado una gingivitis debe extremar la limpieza durante un número de días concreto, ayudándose de un dentífrico y de un colutorio que lleve en su composición clorhexidina.

La clorhexidina presenta un amplio espectro de actividad. Es un antiséptico de uso tópico utilizado para curar heridas, pues presenta actividad bacteriostática en dosis bajas. Elimina e inhibe el crecimiento bacteriano y disminuye el riesgo de infección de las heridas. Se utiliza diluida a diferentes concentraciones, siendo la más habitual al 0,12% en forma de geles bioadhesivos, pastas dentales y espráis.

El principal efecto secundario (dosis dependiente) del uso de colutorios con clorhexidina es la tinción dental. Otro efecto indeseado es la modificación del sabor que percibimos al ingerir algunos alimentos, apreciándose un ligero regusto metálico.

Una vez controlados la inflamación y el sangrado, propendremos al paciente continuar con un tratamiento de mantenimiento que regenere y fortalezca sus encías.

Llegados a este punto, nos detendremos en la paulatina retirada de triclosán como tratamiento de mantenimiento por parte de las principales marcas en higiene bucodental.

Hasta 2019, prácticamente todas las pastas y colutorios utilizados en el control de la gingivitis contenían triclosán debido a su alta efectividad tanto en la reducción de la placa bacteriana como de la gingivitis y el sangrado de encías. Todas las marcas lo hacían en unas concentraciones seguras para la salud del 0,3% (pastas de dientes) y del 0,2% (enjuagues bucales). Su retirada se produjo tras los resultados que se obtuvieron en diversos estudios. Se determinó que el acúmulo de triclosán que se deposita en las cerdas de los cepillos de dientes llegaba a multiplicar por 7 y hasta por 12,5 veces la dosis máxima permitida. Estas concentraciones sí son peligrosas tanto para nuestra salud como para el medio ambiente.

Los principales efectos adversos que provoca la exposición a elevadas dosis de triclosán son los siguientes:

- Disminución en los niveles de ciertas hormonas tiroideas.
- Efectos sobre los estrógenos.
- Contribución a la aparición de resistencia a antibióticos.
- Impacto negativo en el medioambiente acuático.

### Periodontitis

La periodontitis es la evolución de una gingivitis no tratada. A diferencia de esta, la periodontitis es irreversible. Provoca la lesión de todas las estructuras de soporte del diente. Por tanto, no solo afectará a la encía, sino también al hueso donde van insertados los dientes y al tejido conjuntivo que los fija a ese hueso.

---

«La gran mayoría de los microorganismos presentes en la lengua son perjudiciales para nuestra salud»

«La saliva es nuestra gran aliada en el cuidado de la boca gracias al elevado número de sustancias antibacterianas y antivirales que contiene»



Figura 1. Relación bidireccional entre las enfermedades periodontales y la diabetes. (Adaptada de la web: esperanzaendiabetes.com)

Además de una mala higiene bucal, el origen de estas enfermedades periodontales puede ser una infección vírica o fúngica o heridas que no se curan. Pueden llegar a darse también en personas que se encuentren en alguna de las siguientes situaciones:

- **Embarazo:** esta patología puede provocar complicaciones en el desarrollo del feto.
- **Tabaco:** además de favorecer su aparición, el tabaco produce un engrosamiento de los vasos sanguíneos, lo que dificulta el sangrado en las primeras etapas.
- **Anticoagulantes orales:** los pacientes que reciben tratamiento con anticoagulantes orales pueden desarrollar una periodontitis.
- **Inmunodeprimidos.**
- **Diabéticos.**

### Periodontitis y diabetes

La diabetes ocasiona los siguientes problemas en la boca:

- Mayor riesgo de padecer infecciones por hongos.
- Sequedad bucal.
- Aftas bucales con peor curación que en el resto de la población.
- Mayor riesgo, y con una progresión más rápida, de sufrir periodontitis (esta patología está considerada como la sexta complicación de la diabetes).

Lo que no es tan conocido es la relación bidireccional que existe entre las enfermedades periodontales y la diabetes (figura 1).

En personas diabéticas, la periodontitis dificulta el control glucémico. En el resto de la población, la periodontitis aumenta la resistencia a la insulina, multi-

plicándose con ello la posibilidad de desarrollar diabetes tipo 2.

### Sensibilidad dental

La sensibilidad dental surge como consecuencia de la retracción de la encía o del desgaste de la superficie dental. El paciente manifiesta dolor intenso y transitorio que aparece cuando la dentina queda expuesta a determinados estímulos térmicos (frío o calor), químicos (dulce, salado o ácido) o táctiles. La dentina está constituida por miles de túbulos microscópicos que conectan el exterior del diente con las terminaciones nerviosas.

### Cómo mejorar la sensibilidad dental

- **Usar dentífricos y enjuagues con nitrato potásico.** Puede recomendarse el uso de pastas dentífricas y enjuagues con acción desensibilizante y reparadora en cuya composición encontramos nitrato potásico (concentración al 5%). Este compuesto químico actúa taponando los túbulos microscópicos que se encuentran abiertos, e inhibe la sensación dolorosa gracias a la acción del potasio sobre las terminaciones nerviosas.
- **Restringir la ingesta de alimentos ácidos.** Este tipo de alimentos erosionan el esmalte y dejan la dentina al descubierto. Algunos ejemplos los encontramos en los refrescos, en alimentos ricos en azúcar, en frutas con alta concentración en ácidos como las naranjas, kiwis, limones, y en aquellos alimentos enlatados que lleven como conservante ácido cítrico.
- **Evitar ingerir alimentos muy calientes o fríos.**
- **Dejar de fumar.** El humo del tabaco y la temperatura del mismo retrae las encías y deja al descubierto el diente. ●