

Profesión

Carlota
Vizmanos Soláns

Farmacéutica especializada
en marketing digital y
dermocosmética
@dermolink

Salud bucal: más allá de la sonrisa perfecta

“ El farmacéutico
dispone de una gran
variedad de pastas
de dientes de uso
cotidiano para
recomendar »

¿Crees que la salud bucal refleja el estado de salud general? Pues si lo crees, estás en lo cierto. La boca es la entrada hacia las vías digestivas y respiratorias, y cuando no hay una higiene adecuada se pueden producir infecciones bucales, como las caries y las gingivitis, entre otras. Además, la relación entre la salud bucal y otros estados de salud depende de las bacterias y del equilibrio del organismo: si estas bacterias se descontrolan y van por otras vías, puede derivar en diferentes enfermedades¹.

«¿Qué debo hacer si me sangran las encías?», «¿y si me duelen los dientes?» o «¿cómo puedo combatir el mal aliento?» son algunas de las consultas más frecuentes que nos hacen los pacientes. De hecho, la pregunta más genérica y relevante –«¿Cómo puedo proteger mi salud bucal?»– tiene respuesta en dos acciones que se realizan cotidianamente: el cepillado diario y el hilo dental mantienen las bacterias bajo control^{1,2}. Pero, ¿qué pasta es la más indicada?, ¿qué componentes llevan las pastas dentales?, ¿qué llevan los colutorios? Lo desvelamos todo en las siguientes líneas.



¿Cómo escoger la pasta de dientes?

Actualmente, el farmacéutico dispone de una gran variedad de pastas de dientes de uso cotidiano para recomendar, pero si se requiere que sea específica, el odontólogo u ortodoncista deberá indicar la que mejor se adapte a las necesidades de cada paciente. Por lo general, la más empleada entre la población es la anticaries³.

Tipos de pasta de dientes³⁻⁸

- **Anticaries.** Es el tipo de pasta más recomendada. Las más indicadas para prevenir las caries son las que contienen flúor. La cantidad adecuada de flúor que debe tener una pasta de dientes para ejercer su acción tiene que ser superior a 1.000 partículas por millón (ppm), por lo que los expertos recomiendan alrededor de 1.450 ppm. Así se consigue aumentar la resistencia del esmalte, combatir las bacterias que producen el sarro y remineralizar la capa de esmalte, fortaleciéndola.
- **Para enfermedades periodontales.** Se pueden comprar en la farmacia siempre que el problema sea leve; por ejemplo, en caso de una gingivitis leve, el paciente acusa un sangrado de encías y/o inflamación. Además de flúor, estas pastas suelen contener algún antiséptico, tipo clorhexidina o triclosán, que tiene acciones antiinflamatorias. Si el problema continúa, hay que acudir al odontólogo para diagnosticarlo, ya que puede tratarse de una gingivitis moderada-grave o de una periodontitis.
- **Para la sensibilidad dental.** Ésta se produce cuando hay un desgaste del esmalte. La función de la pasta, en este caso, es tapar los poros del diente que producen dolor, porque el nervio se encuentra cerca de la superficie y los cambios bruscos de temperatura se notan en mayor medida.
- **Blanqueantes.** Se recomiendan como apoyo a un tratamiento de blanqueamiento dental realizado previamente en la consulta del dentista, ya que el efecto por sí solo no se nota. Por otra parte, no hay que abusar de estas pastas debido a sus componentes, como el peróxido de carbamida, que es una sustancia abrasiva que puede dañar el esmalte dental si se usa de forma continuada.
- **Antisarro.** Evitan que se forme la placa bacteriana. Este tipo de pastas contienen sales de zinc.
- **Pastas para niños.** Los niños que ingieren mayor cantidad de flúor del necesario durante el desarrollo de los dientes tienen mayor riesgo de contraer una fluorosis dental, hasta los 6-8 años, lo que condiciona el buen funcionamiento de las células que forman el esmalte e impide que éste madure, así como facilitar que se produzcan desde pequeñas manchas blancas hasta manchados con motas o agujereados, en el caso de que se trate de una fluorosis más aguda. Las pastas para niños menores de 6 años deben contener menos de 1.000 ppm de flúor. A partir de los 6 años se recomienda una pasta de 1.450 ppm de flúor. Respecto a la cantidad,



para niños de hasta 3 años se indica la cantidad equivalente a un grano de arroz, y de 3 a 6 años del tamaño de un guisante.

- **Unión de pastas de dientes.** Este tipo de pastas contienen los nombres «triple acción», «triple protección» o «pro-expert». La amplia variedad de componentes protege las encías, evita las caries y las placas bacterianas o ayuda al mantenimiento del blanqueamiento dental.
- **Pasta dental para ortodoncia.** Se usa para mejorar el estado de la encía sin dañar el esmalte, ya que algunos activos pueden llegar a colorear el diente. Refuerza el esmalte y alivia las encías, porque el aparato ejerce cierta presión para llegar a alcanzar una dentadura correctamente alineada.

Composición de la pasta dental⁹

Los componentes de la pasta dental más comunes son los siguientes:

- **Flúor.** Es un mineral que fortalece el esmalte de los dientes. Para comprobar si la pasta dental contiene flúor, la Food and Drug Administration (FDA) recomienda que se encuentre indicado en la composición del producto: alrededor de un 0,15% de iones de flúor o el equivalente, 1.500 ppm.
- **Glicerol.** Humecta la pasta dental y aporta una buena textura.
- **Sorbitol.** Aporta homogeneidad y es un agente endulzante sin causar caries.
- **Carbonato de calcio.** Elimina la suciedad y las manchas, y remueve la placa.
- **Laurilsulfato de sodio.** Combate la irritación en la boca y las aftas.

Lacer

BOCAS SANAS

La salud
empieza
en tu
boca.



Colutorios, enjuagues y elixires^{8,10-12}

Los colutorios, enjuagues y elixires son una parte complementaria al cepillado, pero no esencial para la higiene bucodental. No se puede sustituir el cepillado dental por un colutorio de ninguna manera. Tienen una amplia variedad de beneficios, pero deben usarse bajo la recomendación de un profesional para una situación concreta, como la gingivitis o la halitosis, por ejemplo.

La forma farmacéutica es líquida, y su naturaleza acuosa o hidroalcohólica:

- Enjuagues bucales. No llevan alcohol.
- Colutorios. La composición de alcohol es inferior al 20%. En el mercado español también existen colutorios sin alcohol.
- Elixires. Su concentración en alcohol es inferior al 50%, y se usan diluyéndolos en agua.

Los productos deben ser atóxicos, no sensibilizantes, de conservación y utilización fáciles. Dejan una sensación de frescor en la cavidad bucal.

Composición

Los agentes terapéuticos están indicados para diferentes acciones y tratamientos de los pacientes:

- Remineralizadora anticaries: fluoruro sódico, monofluorurofosfato de sodio, fluoruro de estaño, fluoruro de amina, fluoruro de fosfato dibásico de calcio.

- Control químico preventivo de la enfermedad periodontal: clorhexidina, triclosán, hexetidina, sanguinaria, timol, eucaliptol, derivados de amonio cuaternario.
- Acción contra la hipersensibilidad o hiperestesia dental: cloruro de estroncio, lactato de aluminio, nitrato potásico.
- Efecto antihalitosis: clorofila, triclosán, clorhexidina, bicarbonato sódico, dióxido de cloro.

En los colutorios infantiles se sustituye el edulcorante de sacarina o ciclamato por xilitol.

Enjuagues con clorhexidina

La clorhexidina es un antiséptico que nos protege de las bacterias malignas y tiene una acción reparadora para las encías y llagas y para curar pequeñas lesiones. Se usa también para tratar enfermedades periodontales (gingivitis y periodontitis).

El colutorio con clorhexidina debe estar prescrito por un odontólogo, porque un empleo inadecuado puede producir efectos adversos, como eliminar las bacterias beneficiosas o la tinción de los dientes, entre otros. Se aconseja no utilizar más de 15 días seguidos para prevenir la aparición de tinciones.

Se recomienda su uso dejando un intervalo de 30 minutos tras el lavado de los dientes para poder aplicar el colutorio. Aunque sea fácil de adquirir en la farmacia, lo mejor es consultar al farmacéutico o al dentista y, en todo caso, que sea recetado por éste. Además, existen otros colutorios

Tabla 1. Diferentes problemas de halitosis y sus posibles causas

Problema	Posible causa o fuente del mal olor
Mal olor después de ayunar, hacer dieta, dormir, tomar medicación, hablar mucho rato, practicar ejercicio	Sequedad bucal, flujo de saliva insuficiente
Sangrado/mal olor de las encías	Problemas gingivales, higiene interdental deficiente
Mal olor al hablar	Inflamación de las encías
Mal olor al inicio del ciclo menstrual	Tonsilolitos procedentes de las criptas amigdalares
Pequeños cálculos blanquecinos y fétidos aparecen sobre la lengua	Instauración de una infección de garganta
Mal olor bucal repentino en niños pequeños	Cuerpo extraño en la nariz
Mal olor que se desprende súbitamente del cuerpo de niños pequeños	Cuerpo extraño en la nariz
Olor o sabor a pescado podrido	Trimetilaminuria (muy raramente)
Mal olor en usuarios de dentaduras postizas	Por mantener la dentadura puesta por la noche o no limpiarla adecuadamente
Mal olor de la nariz	Sinusitis, pólipos, sequedad, cuerpo extraño, obstrucción del aire, mucosidad
Mal sabor durante todo el día	Mala higiene oral, patología gingival, actividad bacteriana excesiva en la lengua

Fuente: British Dental Association.

que pueden indicarse y dispensarse desde la farmacia y utilizarse sin prescripción.

Cómo abordar al paciente en la farmacia¹

En el momento de aconsejar al paciente sobre salud bucal, deben transmitirse los siguientes conceptos:

- Cepillarse los dientes como mínimo 2 veces al día empleando una pasta dental que contenga alrededor de 1.450 ppm de flúor y un cepillo de cerdas suaves. En los niños hasta los 6 años se debe emplear una pasta con menos de 1.000 ppm de flúor.
- Emplear hilo dental todos los días.
- Realizar una dieta saludable y evitar alimentos con azúcares añadidos.
- Realizar visitas al dentista y limpiezas regulares.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Usar un colutorio en el caso de que sea necesario.

Los problemas bucales puntuales o leves se pueden abordar desde la farmacia; es el caso de la gingivitis, la halitosis y las llagas o aftas.

Llagas o aftas¹⁴

Las llagas o úlceras son lesiones que se producen en la boca y están causadas por mordeduras accidentales al co-



“ Aunque el colutorio de clorhexidina sea fácil de adquirir en la farmacia, lo mejor es consultar al farmacéutico o al dentista y, en todo caso, que sea recetado por éste»

KEITO

Nos gusta cuidar de ti.



K10T

PESO	PESABEBÉS	ESTATURA	PRESIÓN ARTERIAL
% GRASA 4 CONTACTOS	IMC	SPO ₂	PERCENTILES DE CRECIMIENTO
EHEALTH	PANTALLA TÁCTIL PERSONALIZABLE	MONEDERO ELECTRÓNICO	6 IDIOMAS
MÚLTIPLES COMBINACIONES DE MEDICIÓN	COLOR PERSONALIZADO		

VISITA DEMO KEITO EHEALTH EN WWW.KEITO.COM

USUARIO: 60 | CONTRASEÑA: PLASMA

T. 657307558 • VENTAS@KEITO.COM
WWW.KEITO.COM



mer, ortodancias, tabaco, alergias, cambios hormonales, estrés, etc.

Suelen ser molestas porque pueden llegar a doler al hablar, comer o lavarse los dientes. Se suelen curar en 1 o 2 semanas sin tratamiento; en el caso de que duren más tiempo o haya mayor complicación, hay que derivar al paciente al odontólogo.

Muchos pacientes acuden al farmacéutico para paliar el dolor. En este caso se debe recomendar tratarlas con diferentes productos a nivel local:

- Para disminuir el dolor: antiinflamatorios (bencidamida, carbenoxolona, hidrocortisona, triamcinolona, dexametasona, etc.) o anestésicos locales (lidocaína, benzocaína, tetracaína).
- Para llevar el proceso de cicatrización y regenerar los tejidos: ácido hialurónico, protectores locales de la mucosa (triésteres de glicerol oxidados).
- Para prevenir complicaciones y nuevos brotes: antisépticos bucales tópicos (clorhexidina clorhidrato, hexetidina, povidona yodada, benzalconio cloruro, borato sódico).

Antes de tratar, es necesario realizar las medidas higiénicas a la hora de manipular la zona: lavarse las manos, limpiar la zona afectada con enjuagues, emplear el aplicador y, posteriormente a la aplicación, evitar la ingesta de alimentos y bebidas hasta pasado un tiempo. En el caso de que el tratamiento sea local, se emplean los productos mencionados; en el caso de que sea sistémico, porque estas dolencias repercutan en la calidad de vida del paciente y le impidan realizar una actividad normal, se aconseja administrar analgésicos orales, como ibuprofeno y paracetamol.

Halitosis¹⁰

Se denomina halitosis al mal olor bucal debido, en gran medida, a los compuestos volátiles de sulfuro. Los compuestos son producidos por la acción que ejercen las bacterias al degradar las proteínas en aminoácidos que con-

Gingivitis: preguntas y recomendaciones al paciente

– ¿Hay inflamación, sangrado, sensibilidad y/o acumulación de sarro? ¿Desde cuándo nota la inflamación?

En el caso de ser leve-moderada, se le recomiendan productos específicos. En el caso de ser moderada-grave, se deriva al odontólogo.

– ¿Ha tenido movimientos de piezas dentales?

Si la respuesta es afirmativa, hay que derivar urgentemente al odontólogo.

– ¿Ha dejado de fumar en menos de 3 meses?

Las personas que cesan de fumar presentan gingivitis, ya que el tabaco tiende a taponar los problemas bucodentales. Esto se corregirá transcurridos unos 3 meses de la eliminación del hábito.

– ¿Está embarazada?

La gingivitis grave, o periodontitis, puede dar lugar a una preeclampsia, complicación del embarazo caracterizada por una presión arterial alta en las mujeres gestantes que se debe tratar, ya que se pueden ocasionar problemas graves.

– ¿Está tomando algún tipo de medicamento?

Algunos medicamentos están relacionados con la aparición de la gingivitis, como los anticonceptivos, la fenitoína o los metales pesados (plomo y bismuto).

– ¿Se ha realizado algún tratamiento para blanquear los dientes?

En caso afirmativo, después del mismo, la encía se encuentra más sensible y se puede llegar a irritar.

Para tratar la gingivitis disponemos de los dentífricos o colutorios mencionados anteriormente.

tienen grupos de sulfuro. Se genera en la parte posterior de la lengua, donde se encuentra la microflora: en las papilas y fisuras se hallan microorganismos que actúan, ya que en este lugar hay menos saliva y la concentración de oxígeno es baja.

La halitosis se puede clasificar en tres tipos:

- **Halitosis transitoria.** Se genera en momentos puntuales del día a día: al despertar; al comer determinados alimentos como el ajo, la cebolla o algunas especias; antes de cepillarse los dientes; después de beber alcohol, café o té, etc.

- **Halitosis patológica.** Este tipo ocurre en momentos más prolongados y a diferentes horas del día. Puede o no suceder en momentos concretos. El tratamiento es más complejo, ya que no está afectada por hábitos cotidianos.
- **Halitosis psicogénica o imaginaria.** Afecta a pacientes que creen tener esta patología, cuando no es así. Suelen ser personas que tienen otros trastornos mentales, como esquizofrenia o paranoia. En estos casos, el médico de familia debe actuar y, en el caso de que no sea posible convencer al paciente, tendría que acudir a un psicoterapeuta.

El tipo de halitosis que se puede tratar en la farmacia es la transitoria, aconsejando ciertos productos: colutorios, dentífricos, etc. En caso de halitosis patológica hay que derivar al paciente al odontólogo, y si es psicogénica, al médico de familia o a un psicoterapeuta.

En la tabla 1 se muestra la clasificación de los distintos tipos de halitosis y sus posibles causas, elaborada por la British Dental Association.

Gingivitis^{5,13}

Es la inflamación de las encías debida a los depósitos de placa en los dientes. Si la inflamación va a más, puede llegar a destruir los tejidos de soporte de los dientes y dar lugar a una periodontitis.

La gingivitis es reversible si se trata profesionalmente y con la higiene, aplicando los productos adecuados. La mayoría de las personas tienen gingivitis en alguna época de su vida, como en la pubertad, en las primeras etapas de edad adulta, al llevar *brackets*, durante el embarazo, debido a un sistema inmunitario deprimido, diabetes mellitus no controlada, estrés, etc.

Conclusiones

Es importante cuidar la salud bucal ya que está relacionada con la salud general, y ambas pueden repercutir la una en la otra. Desde la farmacia podemos ayudar al paciente con lo que necesite si la patología es leve. En caso de ser grave o llevar más tiempo con inquietud, hay que derivar al paciente al odontólogo. Las patologías más tratadas en la farmacia son las llagas, las aftas, la gingivitis y la halitosis. En caso de enjuagues con clorhexidina, lo mejor es que sean prescritos por el odontólogo, que puede ofrecer otro tipo de colutorios. Las encías sanas son rosadas y tienen

un aspecto firme. Una buena higiene es la mejor prevención, usando un cepillo de dientes 2 veces al día con una buena técnica y la seda dental al menos 1 vez al día. ●

Bibliografía

1. Mayo Clinic. Salud bucal: una ventana a la salud general. MayoClinic.org, 2019. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/dental/art-20047475>
2. Gaceta Dental. Primera guía sobre cómo actuar desde la farmacia ante consultas sobre salud dental, 2018. Disponible en: <https://gacetadental.com/2018/05/primera-guia-sobre-como-actuar-desde-la-farmacia-ante-consultas-sobre-salud-dental-72065/>
3. Servibucal. Tipos de pastas dentales. servibucal.es, 2019. Disponible en: <https://servibucal.es/tipos-de-pastas-dentales/>
4. ICOEV. ¿Cómo elegir la pasta de dientes más útil para tu boca? icoev.es. Disponible en: <http://www.icoev.es/blogicoev/como-elegir-la-pasta-de-dientes-mas-util/>
5. Azcona Barbed L. Gingivitis. Vol. 24. Núm. 2 elsevier.es, 2010. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-gingivitis-X0213932410485638>
6. Odontologiapediatrica. Flúor y fluoruros. Odontologiapediatrica.com, 2019. Disponible en: <https://www.odontologiapediatrica.com/protocolos/fluor/>
7. Clinicaferusbatros. ¿Cómo escoger la mejor pasta de dientes para mí? clinicaferusbatros.com, 2019. Disponible en: <https://www.clinicaferusbatros.com/higiene/como-elegir-pasta-dientes/>
8. Doctortoledo. Pasta de dientes y enjuague bucal: ¿cuáles son los mejores para mí? doctortoledo.es. Disponible en: <https://doctortoledo.es/pasta-dientes-enguaje-bucal/>
9. Deltadentalins. ¿Qué contiene su pasta dental? Conozcamos los 5 ingredientes comunes. Deltadentalins.com. Disponible en: https://es.deltadentalins.com/oral_health/whats-in-your-toothpaste.html
10. Farmacia profesional. Colutorios, enjuagues y elixires bucales. Higiene completa. Vol. 15. Núm 9. elsevier.es, 2001. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-colutorios-enjuagues-elixires-bucales-higiene-13019925>
11. Suárez Mellado G. Los dentistas alertan del mal uso del colutorio. cuidateplus.es, 2019. Disponible en: <https://www.google.es/amp/s/cuidateplus.marca.com/bienestar/2019/05/10/dentistas-alertan-mal-colutorio-170097.html%3famp>
12. Gabriel Clinicaferusbatros. Cuándo utilizar enjuagues bucales con clorhexidina clinicaferusbatros.com, 2020. Disponible en: <https://www.clinicaferusbatros.com/higiene/que-es-la-clorhexidina-y-para-que-se-usa/>
13. MedlinePlus. Gingivitis. medlineplus.gov. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001056.htm>
14. Bonet R, Garrote A. Aftas bucales. Vol. 29. Núm. 1. Farmacia Profesional. elsevier.es, 2015. Disponible en: <https://www.elsevier.es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-aftas-bucales-x0213932415727469>