

# CARIES DENTAL: ENFERMEDAD PREVENIBLE

Dr. Edgar Sobrino Mora(1)

La caries dental es una enfermedad prevenible, a diferencia de otras enfermedades cuya causa no es conocida o que la forma de evitarlas no se conoce con exactitud. La caries dental tiene una causa conocida, y los mecanismos para su prevención están plenamente comprobados.

## EL PROCESO DE LA CARIES DENTAL

La caries es un proceso dinámico con períodos de remineralización (Silverstone 1983). Los dientes están bañados por la saliva que es un poco alcalina, y cubiertos por una cantidad variable de placa bacteriana. La bacteria en esta placa es la que transforma el azúcar en ácido, esto es lo que causa que la superficie dental se transforme en ácida. Una vez que el pH disminuye por debajo de 5.5 (Stephan 1944) la desmineralización tiene lugar y los iones de fosfato cálcico se difunden en la saliva. Una vez que el pH aumenta de nuevo, la saliva suelta estos iones de vuelta al interior del esmalte produciéndose el proceso de remineralización. Los procesos de desmineralización y remineralización ocurren varias veces al día, respondiendo a factores dietéticos.

Cada vez que se toman bebidas o comidas azucaradas la desmineralización empieza de nuevo y el nivel de pH disminuye por debajo

del nivel crítico en unos minutos y puede permanecer así hasta 30 minutos.

Si en su totalidad, el balance se inclina hacia la desmineralización sobre un período de tiempo, la capa inmediatamente debajo de la superficie se deshace primero iniciándose así la caries.

## LA PREVENCIÓN DE LA CARIES DENTAL

Las actividades preventivas se clasifican bajo varios subtítulos: Medidas preventivas comunitarias, medidas de cuidado personal y medidas profesionales.

Medidas preventivas comunitarias son aquellas realizadas y organizadas por las autoridades públicas sanitarias, tales como:

- Fluorización del agua y de la sal
- creación de una política nacional de alimentos

(incorporación de sustitutos del azúcar),

- organización de campañas de salud a gran escala

Medidas de autocuidado son las tomadas por las personas en sus hogares y son las siguientes:

- uso de pasta dental fluorada
- cepillado dental permanente y cuidadoso
- disminución del consumo de ali-

mentos azucarados

- empleo de enjuagatorios de fluor
- uso de tabletas de fluor.

Medidas profesionales, dirigidas hacia el individuo, son las que toma el odontólogo en el consultorio dental para prevenir y detener el avance de las caries, incluyen:

- la educación sanitaria
- el uso de topiaciones de fluor
- uso de sellantes de fosa y fisuras

## EL FLUOR Y LA PREVENCIÓN DE LA CARIES

Recientes estudios han demostrado que los efectos tópicos del fluor son más efectivos que sus efectos sistémicos. Si durante el proceso dinámico de la caries, la remineralización del esmalte se produce con iones de fluor, entonces este proceso será mucho más beneficioso para los dientes, que si se produce en ausencia de él.

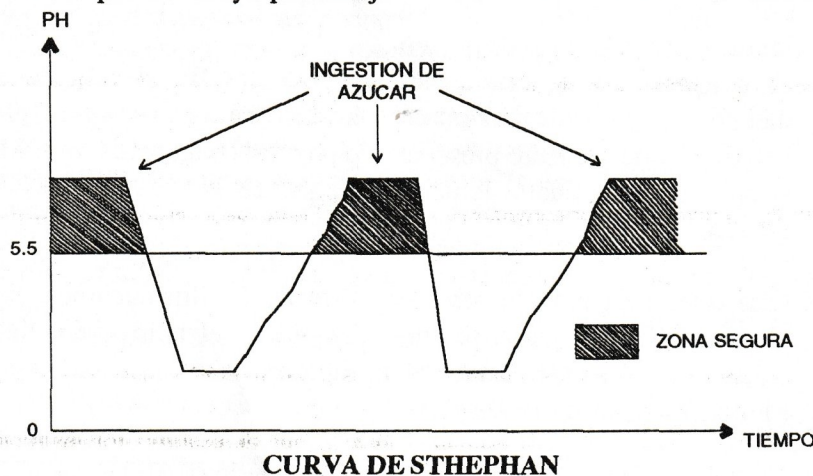
## LA DIETA Y LA PREVENCIÓN DE LA CARIES

Existe una relación directa entre consumo de azúcar y caries dental. Evidencia que procede de muchas fuentes:

- Experimentos in vitro (Stephan 1944)
- Experimentos con animales (Orland, Blaybey, Harrison et. al. 1955, Silverstone 1968)
- Experimentos con participación humana (Gustafsson et. al. 1954, Vander Fehr et. al. 1970)

Estos experimentos y otros estudios epidemiológicos han ayudado a establecer las siguientes conclusiones:

1. Es imposible inducir caries (en monos) sin la adición de sucrosa en la dieta (Cohen 1985)
2. La cantidad de azúcar ingerida diariamente, tiene la correlación más alta observada entre los incrementos



Pasa a la Pág. 52



(1) Odontólogo del C.S de San Pedro, Cusco.