

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Elena Efimova / Shutterstock

Caries: los dientes no solo se nos caen si abusamos del azúcar

Publicado: 12 marzo 2023 23:21 CET

Carles Subirà Pifarré

Médico especialista en estomatología. Director del Departamento de Odontoestomatología, Universitat de Barcelona

La caries es una de las enfermedades más prevalentes de la humanidad. Afecta a un 44 % de la población en un momento u otro de la vida. ¿Secundario? No tanto como puede parecer en principio. Una lesión de caries suele alterar la calidad de vida del individuo que la sufre. Su tratamiento implica costes tanto para el paciente y su entorno como para la sociedad donde vive y trabaja. Además, suele ser más frecuente y afectar más gravemente a los estratos sociales más pobres.

Por otro lado, la enfermedad periodontal (o enfermedad de las encías) es la segunda causa más frecuente de pérdida dental en la población general y la primera entre las personas de edad avanzada. La periodontitis o piorrea se manifiesta como la pérdida de hueso que rodea los dientes. Hoy en día, la pérdida de hueso puede aparecer alrededor de implantes dentales, lo que se conoce como periimplantitis.

Sólo un grupo reducido de la población estará afectado por las formas más agresivas de ambas enfermedades, pero un gran porcentaje de la población puede estar afectada por una pérdida moderada de hueso dental.

¿La caries es una enfermedad transmisible?

Rotundamente sí, pero no tal y como entendemos un contagio en la mayor parte de enfermedades transmisibles.

Si nos remontamos al momento del parto, resulta que el bebé, antes de nacer, no tiene ningún tipo de microbio en su cavidad bucal. Pero justo después de nacer aparecen en la boca bacterias propias del canal del parto. A partir del sexto mes de vida empiezan a erupcionar los primeros dientes de leche, normalmente los incisivos inferiores. Y es en ese momento cuando la boca empieza a ser colonizada por bacterias que se situarán alrededor de los dientes y las encías.

¿De dónde proviene este auténtico biofilm dental inicial? Pues se ha observado que proviene de las personas que más contacto íntimo tienen con el bebé. Clásicamente se habla de una transmisión materno-filial por el papel que tenían las madres en el cuidado de los bebés. Hoy en día no está tan claro que únicamente sea la madre la que interviene en la transmisión del biofilm oral a sus hijos, aunque su papel sigue siendo preponderante.

¿La caries sólo depende de la flora bacteriana?

Para que aparezca una infección deben confluír una serie de variables o características biológicas: la llamada tormenta perfecta o disbiosis. Y eso se aplica también, cómo no, a las caries.

En primer lugar, destacan las bacterias capaces de producir ácido, que será el que disolverá el esmalte del diente. En segundo lugar, para producir ácido las bacterias necesitan un sustrato nutricional adecuado, mayoritariamente azúcares refinados. En tercer lugar, el ácido debe superar la presencia de elementos neutralizantes, el principal de los cuales es la saliva. Por eso, cuanto menos salivemos, más fácil será que la caries avance.

En cuarto lugar, influye la ausencia de elementos químicos endurecedores del esmalte dental, de los cuales el principal representante es el flúor. Y, finalmente, todos estos elementos confluyen y se mantienen en el tiempo si la higiene oral es deficitaria.

Visto así, es fácil entender por qué una persona con antecedentes de caries, con una dieta rica en hidratos de carbono (chocolate, repostería, miel, comidas precocinadas, zumos de fruta envasados, bebidas azucaradas, *snacks*, etc.), que se cepilla poco o nada los dientes y que, además, toma medicamentos que le secan la boca (pastillas para dormir, para la tensión arterial, psicofármacos, etc.), probablemente, en un intervalo corto de tiempo, desarrollará varias lesiones de caries.

Por otro lado, la edad también influye: el riesgo de caries no es el mismo a lo largo de la vida de una persona.

Cuidar los dientes, pero también las encías

¿Están relacionadas la caries y la enfermedad periodontal? Sí. Parece ser que algunos de los factores de riesgo asociados a la presencia de caries también contribuyen a enfermar las encías. Ambas se potencian, y combatiendo una suele mejorar también la otra.

En relación con los factores genéticos, parece ser que la enfermedad periodontal tiene una mayor prevalencia en determinadas familias.

En el caso de la caries dental, la transmisión vertical bacteriana de la madre al bebé y los hábitos dietéticos aprendidos en el ámbito familiar son determinantes a la hora de poder establecer el riesgo de caries. El origen genético estaría más relacionado con el desarrollo de patologías del esmalte y la dentina, que favorecerían la acumulación de placa potencialmente generadora de caries.

En definitiva, con la edad los factores de riesgo de la periodontitis se van acumulando y las alteraciones inmunológicas propias de la edad (inmunosenescencia) propician la pérdida de soporte alrededor de algunos dientes.

Difundir hábitos de salud sanos a nivel dietético, de higiene oral, de consumo racional de medicamentos y de suplementos endurecedores de los tejidos duros en forma de sales fluoradas repercuten en la prevención de las dos enfermedades que más afectan a la pérdida de dientes: la caries y la enfermedad periodontal.