

DENTAID

Oral health. Better life.

CONSENSO DE SALUD BUCAL

CÓMO MEJORAR EL CUIDADO DE UNA BOCA SANA SEGÚN MOMENTOS VITALES

Coordinador:

**Dr. Alberto Monje
Odontólogo**

Director División de Periodontología, CICOM, Badajoz,
España.

Miembro de la junta ejecutiva de la SEPA.

Profesor adjunto del departamento de Periodoncia,
Universidad Internacional de Catalunya.

Profesor adjunto de departamento de Periodoncia y
Medicina Oral, Universidad de Michigan, Ann Arbor.

Profesor visitante en departamento de Periodoncia,
Universidad de Berna, Suiza.

Autores:

**M^a Josep Albert
Odontóloga**

Directora de la clínica ALBERT y BARBER Valencia,
España. Especializada en periodoncia e implantología
y ortodoncia clínica.

Profesora Asociada a la Universidad Católica de Valencia
en el Grado de Odontología y Máster en Periodoncia.

**Ana Asensio
Psicóloga**

Directora clínica Vidas en Positivo by Ana Asensio.

**Elisa Moras
Higienista dental**

Higienista dental Col. 281587.

**Katia Merino
Higienista dental**

Higienista dental Col. 283336.

Práctica privada en la clínica dental Peñota.

**María Ros
Psicóloga**

Directora clínica de Psicología MR.

PHB
TIME TO CARE



ÍNDICE

1 CUIDARSE EMPIEZA POR LA BOCA	4
2 ASPECTOS QUE INFLUYEN EN LA SALUD BUCAL Y DENTAL EN LA SOCIEDAD ACTUAL	6
3 AFECTACIÓN DE LOS MOMENTOS VITALES EN LA SALUD BUCAL	7
4 CUIDADO BUCODENTAL EN EL MOMENTO VITAL DE RECONOCIMIENTO DE LA IMAGEN CORPORAL DE ACEPTACIÓN SOCIAL	8
5 CUIDADO BUCODENTAL EN MOMENTOS VITALES CARACTERÍSTICOS DE LA ADULTEZ	14
a· Momento vital de nuevos desafíos b· Momento vital de autocuidado c· Momento vital de consolidación y búsqueda de la estabilidad	
6 CUIDADO BUCODENTAL EN EL MOMENTO VITAL DE <i>ANTIAGING</i> Y <i>WELLAGING</i>	22
7 ¿CÓMO MOTIVAR AL PACIENTE?	27
8 BIBLIOGRAFÍA	29

Las últimas décadas han presenciado un cambio significativo en la sociedad, donde **el autocuidado, tanto físico como mental, se ha vuelto cada vez más común y prioritario**. El cuidado de la salud física, acompañado de su aspecto estético, así como el cultivo de la vida interior y la salud mental, son prácticas habituales en nuestro día a día. El término "autocuidado" ha ganado fuerza en nuestro vocabulario y tiene efectos muy positivos en nuestra salud en general. ¿Esto incluye la salud bucal?

Desde el punto de vista psicológico, la boca juega un papel fundamental en la seguridad personal, la sociabilidad y la autoestima. Existen estudios que han demostrado que **el estado bucal puede reflejar el estado emocional y psicológico de una persona**. La sonrisa, desde el nacimiento, es un lenguaje universal que comunica aceptación, simpatía y agrado. Además, sonreír tiene efectos placenteros en el cuerpo y el cerebro, contribuyendo así a un bienestar psicológico y emocional saludable.

Evidencias de neurociencia de que la salud bucal está directamente relacionada con la salud mental:

- En el estudio *Oral health-related quality of life and its association with self-esteem in adolescents*, examinaron cómo la calidad de vida relacionada con la salud bucal puede afectar la autoestima en adolescentes, indicando que los problemas dentales pueden tener un **impacto negativo en la percepción de uno mismo**.¹
- Un estudio publicado por *Frontiers in Psychiatry* se investigó la relación entre el microbioma oral y los síntomas de ansiedad y depresión, concluyendo que existen múltiples interacciones significativas entre el microbioma de la saliva y el dorso de la lengua con la depresión y la ansiedad.²
- En un estudio realizado en 2009 se analizó cómo el estrés psicológico puede afectar la salud periodontal, concluyendo que **el estrés puede llevar a una mayor susceptibilidad a enfermedades periodontales** debido a la respuesta inflamatoria del cuerpo.³
- Por lo general, asociamos hacer ejercicio, comer de forma equilibrada y acudir al médico de cabecera, al menos una vez al año, como aquellos cuidados principales de salud. Sin embargo, hay un aspecto vital en nuestro equilibrio al que no otorgamos la importancia que merece y es la salud mental. De acuerdo con la organización mundial de la salud (OMS, 2004) "un estado completo de bienestar físico, mental y social va más allá de la ausencia de afecciones o enfermedades". Por este motivo, el cuidado de la salud no debe reducirse a aspectos únicamente físicos, puesto que tener una buena salud involucra una visión más integral de bienestar de la persona. Es importante señalar que **"el concepto de autocuidado son todas aquellas prácticas cotidianas y decisiones que desarrolla una persona, grupo o familia para cuidar su salud y tener una mejor calidad de vida"**⁴, (Correa, 2016).



La boca evoluciona con la vida

Cada etapa de la vida está influenciada por diversos factores ambientales, sociales, biológicos y culturales, pero en todas ellas permanece constante **la importancia de mantener una boca sana y cuidada**. Los tejidos y órganos del cuerpo humano experimentan cambios y deterioro constantes influenciados por el envejecimiento, así como también por la adaptación a factores ambientales y circunstancias personales, lógicamente la cavidad bucal no es ajena a este proceso. Ésta experimenta una evolución a lo largo de la vida, sumando factores al envejecimiento como las condiciones médicas personales, la presencia de trastornos sistémicos, la ingesta de medicamentos y también el estrés. Por todo ello es importante **incorporar la conciencia e importancia de mantener una boca sana a lo largo de la vida, para disfrutar de una mayor calidad de vida bucal y general**.

Si el autocuidado busca mantener la salud y la sociedad actual día a día nos demuestra a los profesionales de la salud más interés en este ámbito, los profesionales sanitarios al cuidado de la salud bucal, como los odontólogos e higienistas, **debemos incorporar en nuestra práctica clínica y profesional esta forma de entender y atender a las personas**.

El estrés: un nuevo factor para tener en cuenta en la salud bucal

A pesar de los avances en la prevención de enfermedades orales en las últimas décadas, **el estrés cotidiano puede comprometer la eficacia de las medidas para mantener una buena salud bucal**. Por lo tanto, es crucial comprender que, para mantener una higiene oral adecuada en el contexto del bienestar general, es necesario adaptar las prácticas a las necesidades y circunstancias individuales de cada persona, a sus momentos vitales. La personalización del tratamiento es esencial para **mejorar la adherencia y lograr resultados óptimos**.

Mantener una boca en condiciones óptimas, donde la persona se sienta cómoda y segura, y pueda disfrutar del cuidado y tratamiento bucal como una experiencia placentera, no solo beneficia la autoestima y la seguridad personal, sino que también contribuye al bienestar psicológico y emocional general. Por lo tanto, **cuidar y mantener una boca sana conlleva numerosos beneficios para la salud psicológica y general**.⁵⁻⁷

Establecer momentos de autocuidado es fundamental, pues influye en la salud en general y brinda múltiples beneficios como: reducir el estrés, mejorar la salud mental, gestionar mejor las emociones, evitar el síndrome de burn out, etc..⁴

Dr. Alberto Monje - Director División de Periodontología, CICOM, Badajoz, España
Ana Asensio - Directora clínica en Vidas en Positivo by Ana Asensio

ASPECTOS QUE INFLUYEN EN LA SALUD BUCAL Y DENTAL EN LA SOCIEDAD ACTUAL

Existen numerosos factores que, a lo largo de los diferentes estilos de vida, momentos vitales y el propio envejecimiento pueden generar un impacto en la salud de nuestra boca como:

- Embarazo, lactancia, ganas de envejecer mejor, etc.
- Una **alimentación inadecuada**, en la que hay falta de nutrientes, vitaminas y minerales; así como un excesivo consumo de azúcares, hidratos, bebidas carbonatadas, entre otros.
- Estilos de vida que incluyen el consumo de **tabaco, alcohol y otras sustancias tóxicas** provocando daños claros sobre nuestra boca: manchas, problemas de aliento, sequedad, entre otros.
- Los problemas a nivel de **salud mental y emocional** generan un claro impacto. Por ejemplo:
 - **Las personas con ansiedad** muestran una actitud alerta e hipervigilante donde hay una tensión y rigidez muscular prácticamente generalizada que, en muchas ocasiones, se focaliza a nivel mandibular. Es por ello por lo que resulta muy frecuente encontrar personas con ansiedad que **presentan problemas temporomandibulares como el bruxismo, desgaste de dientes, entre otros**. Además, los problemas de ansiedad están muy relacionados con el consumo de alimentos poco saludables (altos en azúcares, ultraprocesados, refinados, etc.), lo cual afecta directamente a la salud bucal.
 - En los casos de **depresión**, donde la sintomatología que se presenta está relacionada con la tristeza, desesperanza, apatía, pérdida de placer por lo que antes nos era de agrado, autoabandono, alteración en las pautas de alimentación, autocuidado y la pérdida de higiene personal, entre ellas, la bucodental, hay estudios que la **relacionan con la aparición de gingivitis, periodontitis, candidiasis o xerostomía**.

3

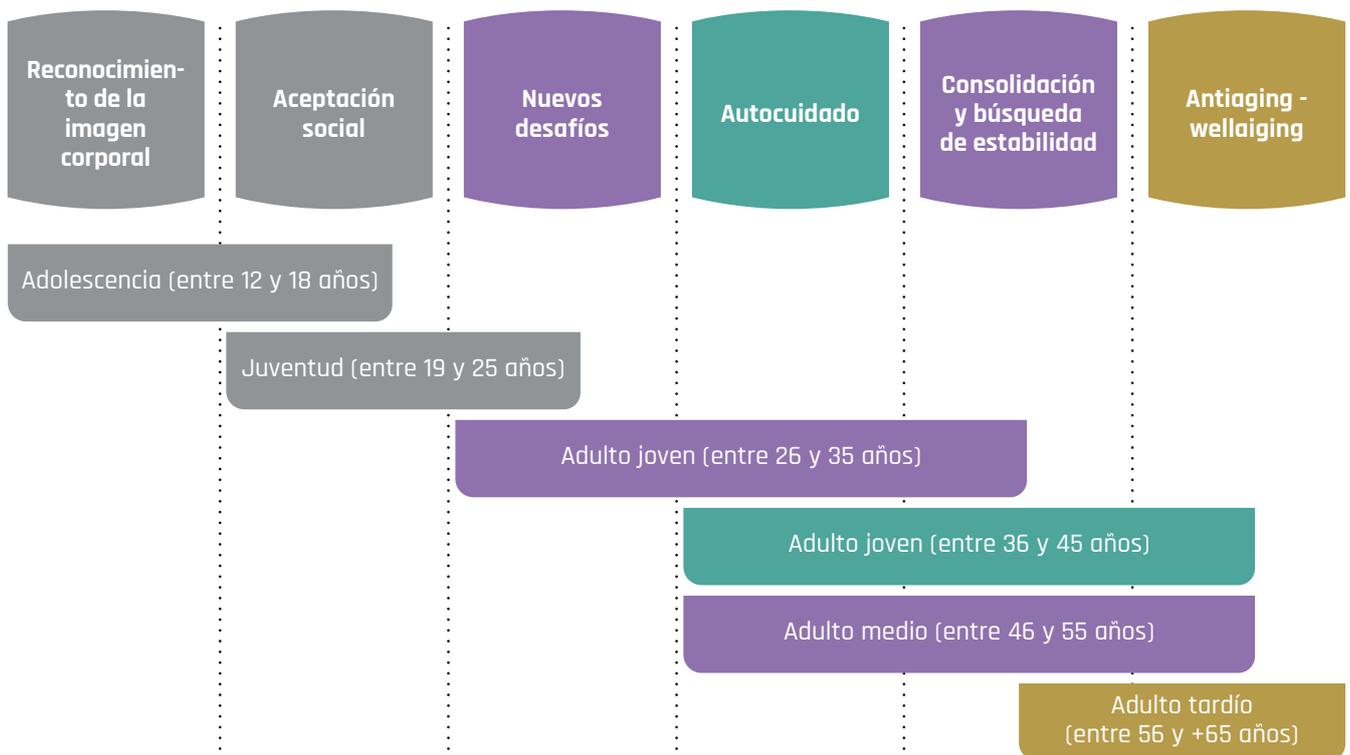
AFECCIÓN DE LOS MOMENTOS VITALES EN LA SALUD BUCAL

En el transcurso de la vida solemos asociar el crecimiento y desarrollo personal con un recorrido cronológico marcado por etapas definidas: **la infancia, la juventud, la adultez y la vejez**. Sin embargo, dentro de este esquema lineal emergen **momentos vitales que desafían la rigidez de la temporalidad**.

Estos momentos, cargados de necesidades individuales y colectivas, pueden requerir un **cuidado específico** que trasciende las **barreras generacionales y cronológicas**. En este contexto, se revela la importancia de reconocer que **las exigencias de autocuidado no están limitadas a ciertas etapas de la vida, sino que pueden surgir en cualquier momento vital**, ya sea en la frescura de la juventud o en la sabiduría de la edad adulta.

Explorar estas necesidades a lo largo de la vida nos permite comprender mejor la complejidad de la experiencia humana y nos invita a adaptar nuestras prácticas de cuidado de una boca sana dependiendo del momento vital en el que estemos.

Momentos vitales



CUIDADO BUCODENTAL EN EL MOMENTO VITAL DE RECONOCIMIENTO DE LA IMAGEN CORPORAL DE ACEPTACIÓN SOCIAL

Papel de la sonrisa y una boca sana en el momento vital de reconocimiento de la imagen corporal y aceptación social

La salud bucal abarca más que la simple atención dental; engloba **el bienestar de toda la cavidad oral y sus estructuras de soporte**. Es un componente esencial de la salud, y juega un **papel crucial en el bienestar y la calidad de vida en general**.⁸

Adoptar un estilo de vida saludable implica cuidar el cuerpo y prevenir posibles complicaciones a largo plazo. Establecer una rutina desde la adolescencia se muestra como el enfoque preventivo más eficaz. Durante esta etapa, la salud bucal puede verse afectada por **procesos inflamatorios variables debido a los cambios hormonales propios de la edad**. Se considera que la salud gingival está presente cuando el índice de sangrado es inferior al 10% y las profundidades de sondaje son menores o iguales a 3 mm.⁹

Quizás los momentos vitales de reconocimiento de la imagen corporal y de aceptación social son los que se pueden identificar cronológicamente en etapas de desarrollo más tempranas de la vida y preceden a la adultez.



Contexto psicológico para entender el momento vital de reconocimiento de la imagen corporal

Durante este momento, se experimentan numerosos cambios hormonales y físicos que son fundamentales para alcanzar la madurez. Este proceso implica un **despertar del interés por conocerse y comprenderse a uno mismo**, lo que lleva a distanciarse del entorno familiar en busca de una identidad personal, fomentando así la sensación de independencia y autonomía. Esta transición conlleva un mayor acercamiento al grupo de pares, donde la opinión de estos influye significativamente en la toma de decisiones (conocida como "presión de grupo"), generando a menudo conflictos con la familia. Además, surge un marcado interés en el ámbito sexual, **destacando la importancia atribuida al aspecto físico y la valoración de la opinión externa**. Estos aspectos tienen un impacto directo en la formación de la autoestima.

Este momento de reconocimiento de la imagen corporal puede presentarse en la adultez en casos de accidentes, enfermedades psicológicas que afectan a la imagen corporal, etc. Por este motivo hablamos de momentos y no etapas, hablamos de necesidades prioritarias más allá de la edad.



Contexto psicológico para entender el momento vital de aceptación social

Tras el reconocimiento de la imagen corporal nos adentramos en la necesidad de aceptación social. Mientras que la adolescencia es conocida por sus cambios internos significativos, el momento vital de aceptación social se presenta por primera vez en las personas en la juventud. En este periodo suele **presentarse más desafíos en el ámbito de la salud**; es común que las visitas al dentista, así como a médicos especialistas como ginecólogos o dermatólogos, se concentren en este momento. Aun así, en general, los jóvenes suelen sentirse más cómodos con su identidad y las experiencias vividas durante la adolescencia. Este período es ideal para **el aprendizaje**, ya que la **capacidad de pensamiento ha evolucionado más allá de la fantasía típica** de etapas anteriores, permitiéndoles enfrentarse a la realidad de manera más objetiva. Aparece un sentido de justicia y discernimiento entre lo importante y lo urgente. Los jóvenes comienzan a mostrar **resistencia a la imposición y empiezan a pensar en su futuro profesional**.

Es durante estos años cuando empiezan a comprender verdaderamente el amor, lo que los lleva a restar importancia a relaciones pasadas que no prosperaron. En sociedad, los jóvenes asumen responsabilidad por sus acciones y son conscientes de sus palabras y comportamientos. Además, hay una **creciente conciencia hacia valores ecológicos y de sostenibilidad**, aunque la dependencia económica de los padres aún pueda ser relevante en esta etapa. Este momento de aceptación social puede desdibujarse cronológicamente y presentarse en la adultez como en el caso de trasladarse a vivir en otro país. Si el profesional sanitario tiene en cuenta el momento vital de cada persona puede ayudarle a mejorar su atención.



¿Cómo abordamos una boca sana en la consulta odontológica en estos momentos vitales?

Es crucial adoptar **un enfoque único para motivar a los adolescentes y jóvenes en el cuidado de su salud bucal teniendo en cuenta sus necesidades vitales**, ya que en estos momentos se establecen hábitos que perduran toda la vida. A pesar de la creciente independencia en el cuidado personal que experimentan, la higiene bucal puede quedar relegada a un segundo plano. Por ello, es fundamental **implementar estrategias en las consultas que reduzcan las patologías más comunes en este grupo**, como la caries y las afecciones periodontales. Estas estrategias deben incluir discusiones activas sobre la importancia de la higiene bucodental, cambios en la dieta y exámenes bucales exhaustivos. Dado que están especialmente preocupados por la estética (momento de aceptación de su imagen corporal), las estrategias para mejorar la higiene bucal pueden enfocarse en **resaltar que una sonrisa saludable es fundamental para mantener una apariencia atractiva y prevenir el mal aliento**.

La gingivitis es más prevalente en adolescentes y jóvenes que en adultos, posiblemente debido a **cambios hormonales que afectan la microbiota bucal y la permeabilidad capilar**. Por esta razón, es esencial que sean remitidos a un dentista para la eliminación profesional de la placa y el cálculo al menos dos veces al año. Además, las clínicas dentales pueden reforzar la prevención mediante educación y recordatorios de seguimiento de la atención de rutina. Mantener una correcta higiene bucal es un desafío para la mayoría de ellos, y esto se agrava cuando se usan aparatos ortodóncicos, lo que puede resultar en complicaciones estéticas, problemas gingivales y caries que requieren tratamiento restaurador.¹⁰ La mayoría son susceptibles a la caries dental a lo largo de su vida.⁹ El proceso de desmineralización-rem mineralización que se produce a lo largo de la vida tiene un impacto en la dureza del esmalte y posterior desgaste dental.¹¹ Los enjuagues bucales se encuentran entre las soluciones antisépticas orales más estudiadas y comercializadas debido a su actividad antimicrobiana, capacidad para penetrar en la biopelícula y su seguridad. Estos deben considerarse la primera opción para el uso diario como adyuvantes para el control mecánico de la placa.¹²

Sabemos que tanto la caries como las enfermedades gingivales tienen una etiología multifactorial. Es por esto por lo que, para reducir el riesgo de su desarrollo, se deben adoptar comportamientos saludables, como **la eliminación mecánica de la placa y hábitos alimentarios adecuados**. Aparte de esto, se ha demostrado que durante este momento vital se pueden aceptar normas de comportamiento relativamente estables, incluidas las relativas al mantenimiento de la higiene bucal. Durante ese momento, **los jóvenes desarrollan un pensamiento abstracto y son capaces de comprender el concepto de salud**. Pueden relacionar la salud con su propio comportamiento y pueden adaptar su comportamiento hacia la mejora de la salud, asentando las bases del autocuidado. Por otro lado, también suele enfrentarse a sus autoridades, y algunos estudios reconocen este período como el más difícil para la educación en salud bucal. Tienden a **subestimar los riesgos**, se consideran menos vulnerables y son **menos conscientes de la posibilidad de desarrollar enfermedades bucales**. Además, se ha demostrado que la gran mayoría de ellos se **cepillan los dientes con fines estéticos** y solo un pequeño número de ellos para prevenir enfermedades bucales.

Por lo tanto, en los programas preventivos nacionales se debe incluir la **motivación, la instrucción y la educación sobre la importancia de la higiene bucal**, junto con la demostración de técnicas adecuadas de cepillado de los dientes.¹³



¿Cómo abordar una boca sana desde el gabinete del higienista dental en estos momentos vitales?

Objetivos de los higienistas en el momento vital de reconocimiento de la imagen corporal

- Diseñar una rutina de higiene oral personalizada, **breve y fácil de seguir, asegurándose de no omitir ningún paso importante**. Seleccionar herramientas de limpieza oral fáciles de usar con el objetivo de facilitar la ejecución de toda la rutina.
- Proporcionar **educación y orientación sobre la adopción de hábitos saludables**, al mismo tiempo que se informa sobre los efectos negativos que los malos hábitos pueden tener en la salud presente y futura.
- Hay que destacar la **importancia** de que, al **practicar hábitos saludables**, no solo mejorarán su imagen personal sino también su bienestar y calidad de vida a largo plazo.

Recomendaciones desde el gabinete del higienista



Moderar el consumo de alimentos azucarados y **seguir una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras**, para favorecer un crecimiento adecuado, reducir el riesgo de caries dental y de enfermedad periodontal o de las encías. Trasladar **los riesgos asociados al consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias**, tanto para la salud general como para la salud bucal. También hay que destacar los riesgos relacionados con la colocación de piercings en la cavidad bucal y las posibles lesiones que podrían surgir a largo plazo.

Rutina básica de 2 pasos

En este momento vital, donde la estética prevalece por encima de la necesidad de autocuidado, encontrar una motivación puede ayudar a instaurar una rutina de cuidado bucodental en boca sana como, por ejemplo, usar el tiempo que se tarda en escuchar una canción.

- 1** Empieza **escuchando tu canción favorita**, que será **el tiempo que le dedicarás a tu rutina de higiene dental**, seguido lavar las manos para prevenir enfermedades.
- 2** **Cepíllate los dientes durante 2 a 3 minutos** utilizando pasta dental del tamaño de un guisante, prestando especial atención a las caras interiores de los dientes, que tienden a ensuciarse más. La pasta dental debe contener como mínimo 1450 ppm de flúor para ayudar a remineralizar el esmalte y además puede incluir otros **activos limpiadores y neutralizadores del mal olor**. Un **sabor agradable y fresco**, de larga duración, hará que el cepillado de los dientes sea más agradable y apetecible.

Es recomendable utilizar pastas dentífricas que prevengan las caries. Y si se usan pastas blanqueadoras deben ser **con nivel bajo de abrasión** que respeten y **protejan el esmalte de los dientes**, ya que es para toda la vida.

Además, se pueden usar aquellas que contengan activos que mantengan el aliento fresco.

En caso de que el gabinete de higienistas considere necesario, se puede añadir a esta rutina el instrumento que mejor se adapte al espacio interproximal para controlar la placa y prevenir caries y patologías periodontales.



Recuerda visitar a tu odontólogo e higienista bucodental cada 6 meses para revisar el estado de tu boca y que pueda recomendarte cuidados más específicos como interdetales o enjuagues bucales para aumentar el control de la placa.

Objetivos de los higienistas en el momento vital de aceptación social

Dado que este momento comparte muchas similitudes en términos de hábitos con el momento de reconocimiento de la imagen corporal, el enfoque se centrará en **fortalecer la práctica de los hábitos saludables**. Informaremos a los jóvenes sobre las posibles consecuencias de seguir recomendaciones de “influencers” no expertos en las redes sociales y les ofreceremos recomendaciones y productos seguros para lograr los resultados deseados de manera saludable.

Entendemos que se encuentran en un momento vital de gran actividad, donde **la tecnología y la inmediatez son parte de su día a día**. Como la generación del TikTok, están acostumbrados a la rapidez y la practicidad en la comunicación. Por eso, nos aseguraremos de comunicarnos de manera didáctica y práctica, adaptándonos a su estilo de vida y facilitando la comprensión de la información de manera rápida y efectiva.



Recomendaciones desde el gabinete del higienista

Es fundamental mantener una dieta equilibrada y variada que incluya todos los grupos de nutrientes, como proteínas, carbohidratos y grasas. Una **alimentación deficiente** puede afectar **negativamente a nuestra microbiota oral y aumentar el riesgo de padecer enfermedades bucales** como caries o enfermedades periodontales. Continuar enfatizando los riesgos asociados con el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias tanto para la salud en general como para la salud bucal.



Rutina de 4 pasos

El plan consistirá en crear una **rutina personalizada que integre los 4 pasos básicos de higiene oral** y se incluirá como parte de su rutina de cuidado de la piel o de su ritual de aseo. La propuesta de cuidado bucodental se propondrá como el primer paso para asegurar su cumplimiento, destacando que **una boca bien cuidada es parte integral de su belleza general**.

Todas las rutinas de cuidado deben adecuarse al tiempo del que dispone cada persona, por este motivo se puede recomendar una rutina más corta por la mañana, tiempo en el que normalmente se dispone de un menor tiempo para el cuidado personal, y una más completa por la noche.

- 1** Empezaremos con la **limpieza de las manos**, consciente de la importancia de la higiene de manos en la prevención de enfermedades.
- 2** **Limpia los espacios interdentes**. Escoge el instrumento que mejor se adapte al espacio interproximal para controlar la placa, prevenir caries y patologías periodontales.
- 3** A continuación, cepilla **el resto de las superficies dentales**. Coloca una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un guisante en tu cepillo (ya sea manual o eléctrico) y elige los activos adecuados según tus necesidades para cuidar y mejorar el estado de tu boca.
Cepilla todas las caras de los dientes, organizándote para no dejar ninguna sin limpiar; primero las caras exteriores y luego las interiores, prestando más atención a estas últimas, que tienden a ensuciarse más y ser más difíciles de limpiar.
- 4** No olvides **limpiar la lengua**, donde se alojan las **bacterias que causan el mal aliento**. Utiliza un rascador lingual o la parte adecuada de algunos cepillos de dientes para limpiarla suavemente, evitando irritaciones.

En este momento vital enfocado a la aceptación social se puede valorar recomendar productos con activos anti-manchas y productos para la prevención de la caries que **cuiden del esmalte dental y recuperen el blanco natural de los dientes** para mejorar el aspecto de su sonrisa. Además, se pueden usar aquellos que contengan activos que mantenga el aliento fresco.

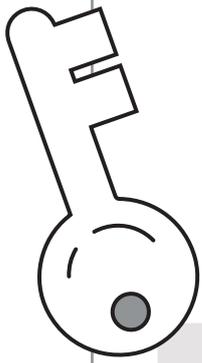
Si se usan pastas blanqueadoras deben ser con nivel bajo de abrasión que respeten y **protejan el esmalte de los dientes**, ya que es para toda la vida.

Recomendar un cabezal o cepillo de dureza suave o media, e instarles a cambiarlo cada 3 o 4 meses, o después de cualquier proceso infeccioso.

Se debe dar gran importancia a la eliminación mecánica del biofilm y al uso de una pasta dental que contenga 1450 ppm de flúor para ayudar a remineralizar el esmalte.



Recuerda visitar a tu odontólogo e higienista bucodental cada 6 meses para revisar el estado de tu boca y que pueda recomendarte cuidados más específicos como interdentes o colutorios.



Puntos clave del cuidado de una boca sana en los momentos de identificación de la imagen corporal y la aceptación social

Contexto emocional

- El **cuidado bucodental** en estos momentos vitales va **más ligado a la autoimagen que al autocuidado**
- La conciencia de cuidar la salud empieza a estar presente, pero **no como hábito**.

Recomendación del equipo psicológico:

- **Combinar autoimagen con autocuidado** de forma que, por ejemplo, la acción de lavarse los dientes no vaya dirigida únicamente a mantener una boca bonita, sino una boca sana.

Consulta odontológica

- **Incluir discusiones activas sobre higiene bucodental, modificaciones dietéticas y exámenes bucales** exhaustivos como herramienta del cuidado de la boca sana e instauración de hábitos saludables.

Estrategias salud bucal:

- Hay que enfatizar que una **sonrisa sana mantiene la apariencia exterior**.
- Concienciar que el **esmalte es para toda la vida**.
- **Disminuir el mal aliento** como punto atractivo.

Visita con higienista

- Proporcionar **educación y orientación sobre la adopción de hábitos saludables**
- Informar sobre los **efectos negativos que los malos hábitos** pueden tener en la salud presente y futura.
- La acción de mantener los dientes blancos no debe ir dirigida únicamente a mantener una boca bonita, sino también respetar el esmalte.

Rutina de cuidado de la boca sana:

- **Ofrecer rutinas de cuidado fáciles** para asegurar su cumplimiento con productos adecuados a sus necesidades. Recomendar productos blanqueantes poco abrasivos y con flúor, para un aliento fresco y que respeten el esmalte.

CUIDADO BUCODENTAL EN MOMENTOS VITALES CARACTERÍSTICOS DE LA ADULTEZ

Papel de la sonrisa y una boca sana en momentos vitales característicos de la adultez

En los momentos vitales que habitualmente coinciden con las etapas de adultez es común experimentar un **ligero desgaste dental** y, ocasionalmente, pueden presentarse **lesiones cervicales no cariosas** (especialmente en casos de parafunción previa). Sin embargo, el estado periodontal idealmente no debería mostrar signos de inflamación ni bolsas periodontales mayores de 4 mm. En el caso de tener implantes dentales, tampoco deberían exhibir bolsas periodontales mayores de 5 mm.

Esta etapa vital es quizás la más longeva y variable, donde los momentos vitales se suceden con distintas necesidades prioritarias. A nivel bucodental es probablemente también el más heterogéneo en lo que refiere a **circunstancias que pueden alterar las características de la mucosa oral y de los dientes**.

A nivel emocional podemos diferenciar en la actualidad **tres momentos vitales que conviven mayoritariamente en este periodo**:

- Momento vital de nuevos desafíos.
- Momento vital de autocuidado.
- Momento vital de consolidación y búsqueda de la estabilidad.



Contexto psicológico para entender el momento vital de nuevos desafíos

Creer da la **oportunidad de dirigir nuestra vida** según como hemos soñado o, por lo menos, experimentar varias veces para encontrar el camino que, en un principio, queríamos recorrer. Madurar es toda una aventura: es el mayor cambio de la vida y representa el fin de la juventud. Responsabilidad, autonomía, independencia, obligaciones o familia son palabras que se repiten mucho en este momento vital. Se trata de un momento donde se experimenta **un nivel de estrés muy elevado**, tanto a nivel físico y psicológico, ya que se encuentra en un punto de su vida en el que intenta preservar sus relaciones sociales más íntimas; construir, por lo general, su propia familia (cuidar de su pareja, sus hijos, atender a sus padres que van envejeciendo, etc.) y progresar a nivel laboral, aceptando nuevos retos y desafíos que le permitan ir promocionando y desarrollando su perfil profesional. Esto le deja poco tiempo para cuidar de sí mismo y mantener un mínimo de autocuidado físico y emocional, ya que, **tiende a priorizar el cuidado de las personas de su entorno que el suyo propio**. Por tanto, en cuanto a las rutinas de autocuidado, tenderá a mantener aquellas que le proporcione resultados fácilmente visibles de forma que le ayude a mantener la motivación y que no le interfieran, en gran medida, con su organización diaria; es decir, que no le quiten mucho tiempo ni supongan un problema a nivel logístico.

Este momento vital coincide mayormente con la etapa de la juventud donde:

- Las personas poseen **mayor fuerza y tonificación muscular**, por lo que su cuerpo es más ágil y resistente.
- **Se reducen los grandes grupos de amistades** por círculos más pequeños y cercanos, con personas que comparten aficiones y gustos.
- Aparecen en muchos casos valores **de concienciación con el planeta** y la sostenibilidad.
- **La economía es mejor** por ser personas que trabajan.



Contexto psicológico para entender el momento vital de autocuidado

Este momento vital de autocuidado habita entre dos grupos de personas: **aquellas que priorizan su cuidado y disponen de tiempo para hacerlo** (como adultos jóvenes que aún no han formado sus familias), y **aquellas que ya han pasado por el momento vital de nuevos desafíos y entran en una etapa más tranquila**, con más recursos económicos y una mayor flexibilidad en el ámbito profesional.

Inician rutinas de cuidado de cara a conservar su salud y envejecer mejor. Se ponen en marcha rutina de ejercicio, de autocuidado físico y emocional que van dirigidas a proteger su salud de forma integral y a mantener su imagen.

Además, la gente más joven en estos momentos vitales **convive con las redes sociales y están impactados por miles de rutinas de autocuidado que les recuerdan la importancia de dedicarse tiempo**. Muchos ya tienen implementadas rutinas de cuidado facial o capilar en su día a día. Por ello añadir una rutina de cuidado bucodental sería un paso natural en este momento vital. Dedicar mayor tiempo y recursos para cuidarse mejor.

Aunque todas las etapas vitales en la adultez en la sociedad actual conllevan momentos de estrés, las prácticas de autocuidado ayudan a conseguir la calma; no solo tienen como objetivo la apariencia externa o la conformidad con los estándares sociales, sino que **buscan salvaguardar la salud de manera integral**, abarcando aspectos físicos, sociales, emocionales y psicológicos.



Contexto psicológico para entender el momento vital de consolidación y búsqueda de estabilidad

Este momento se caracteriza por un alto en el camino, donde surge una **fuerte necesidad de estabilidad**. Es un momento marcado por experimentar la transición de sentirnos jóvenes a enfrentarnos repentinamente con la realidad de envejecer, lo que puede generar una sensación de desconcierto. Es crucial tomarse un momento para reflexionar, detenerse, observar y cultivar la calma para evitar caer en la crisis de los 40/50, con sus posibles alteraciones emocionales y trastornos vitales.

A nivel psicológico se experimenta el cierre de un momento vital, como si el cuerpo sintiera que ha llegado al final de una etapa para la cual ha trabajado arduamente, incluyendo proyectos de vida, familia, hijos y desarrollo profesional. Aunque queda mucho por delante es común sentir fatiga y surgir cuestionamientos existenciales sobre si estamos viviendo la vida que realmente deseamos.

En este momento también pueden presentarse problemas de salud relacionados con cambios hormonales en las mujeres, como el inicio de la menopausia y sus efectos emocionales y físicos. En los hombres, comienza una disminución en los niveles de testosterona que puede enmascarar una crisis vital o signos de depresión, los cuales suelen ser encubiertos con materialismo o se manifiestan a través de cambios marcados en el carácter y un aumento en el mal humor, especialmente en la vida personal.



¿Cómo abordamos una boca sana en la consulta odontológica en estos momentos vitales?

Este perfil es probablemente el más heterogéneo en lo que refiere a **circunstancias que pueden alterar las características de la mucosa oral y de los dientes**. Esto viene predispuesto principalmente por el estrés oxidativo debido a la acción de los radicales libres, al igual que circunstancias traumáticas (fractura dental) o emocionales (bruxismo) a lo largo de la etapa adulta. Sin embargo, es posible que esta etapa sea en la que mayor preocupación se dé a la salud general y oral en virtud de las campañas de prevención públicas y llevados a cabo por sociedades científicas a través de los medios. Además, en pacientes sanos, por lo general no hay deterioro motor o cognitivo, por lo que el acceso a la higiene oral suele ser óptimo. Es importante que, en este momento vital, conciben prioritario la salud frente a estética, ya que en muchas ocasiones pueden sentir seductor el rejuvenecimiento.



Cuidado de la boca sana en personas con estrés y ansiedad:

En todos los momentos vitales característicos de la edad adulta hay **periodos de estrés o ansiedad** y pueden estar relacionados a incertidumbres económicas o emocionales. Esta circunstancia hace que el hipotálamo active un sistema de alarma en el cuerpo que envía señales nerviosas y hormonales a las glándulas suprarrenales, para que liberen una oleada de hormonas (adrenalina y cortisol). Mientras que la adrenalina provoca taquicardia, y aumento de presión arterial, el cortisol, aumenta la liberación de glucosa en el torrente sanguíneo. El aumento de cortisol provoca una supresión de la inmunidad dado el descenso de producción de inmunoglobulinas y las funciones de los neutrófilos. Esto afecta negativamente a la defensa inmune contra la infección por microorganismos periodontales.¹⁴ Es importante mencionar que el estrés psicológico se asocia a una **disbiosis de la microbiota oral**, denotándose un incremento de periodontopatógenos que puede comprometer la estabilidad de los tejidos periodontales y periimplantarios,¹⁵ así como un descenso marcado en el pH salival.

El estrés y la ansiedad puede provocar también problemas **mandibulares o trastornos en las articulaciones de la mandíbula** o los músculos de masticación, así como **bruxismo y el rechinar de los dientes**, que si no se detecta a tiempo puede provocar **hipersensibilidad dentaria**, desgaste de los dientes, **dificultad para masticar, insomnio** o incluso provocar la **pérdida de piezas dentales**.

Las **aftas bucales** también pueden aparecer por una **deficiencia de vitamina B** y cualquier tipo de lesión o irritación bucal. Varios estudios ahora indican que el estrés es otro gran desencadenante de las aftas bucales.

Por todo ello es **importante** cuando la persona sufre estrés y/o ansiedad ofrecer un **cuidado bucal para recuperar el equilibrio microbiológico de la boca** y en las etapas más maduras **incluir también sustancias antioxidantes**.

Circunstancias especiales:

Cuidado de la boca sana en la mujer embarazada

En el momento vital de nuevos retos hay algunas circunstancias especiales que deben de ser destacadas: las mujeres pueden estar sujetas al **embarazo y lactancia**. El embarazo conlleva cambios fisiológicos y alteraciones alimentarias, que pueden alterar la condición oral. Por ejemplo, los **aumentos repentinos de las hormonas femeninas estrógeno y progesterona pueden dilatar los vasos sanguíneos de las encías, lo que aumenta el flujo sanguíneo**. Ante esta condición, las encías se vuelven más permeables a las bacterias pudiendo colonizar de un modo más sencillo y llegar, además, al torrente sanguíneo.¹⁶ De hecho, las bacterias *Prevotella intermedia*¹⁷ y *Prevotella melaninogenica*,¹⁸ dos microorganismos anaeróbicos Gramnegativas, aumentan de manera significativa en la cavidad oral conforme se incrementan los niveles hormonales. Sumado a ello, la ingesta con mayor frecuencia de carbohidratos puede alterar los niveles glicémicos, ampliando por lo tanto la posibilidad de patologías periodontales y periimplantares. Por último, pero no menos importante, es durante el embarazo cuando se intensifica la posibilidad de desarrollar granuloma piógeno (hasta el 5%), especialmente durante el segundo trimestre.^{19, 20}

Cuidado de la boca sana en la menopausia

La menopausia coincide con el momento vital de consolidación y búsqueda de estabilidad. Este periodo se vincula con manifestaciones sistémicas y orales significativas. El epitelio gingival tiende a volverse más delgado, atrófico y más susceptible a cambios inflamatorios. Además, la disminución en la tasa de flujo y la composición de la saliva pueden alterarse, lo que contribuye al desarrollo de varias patologías bucales. La brusca **disminución en la producción de estrógeno** que ocurre durante la menopausia se considera la principal causa de **la osteoporosis primaria**, que también **afecta los huesos de la mandíbula**. Se ha sugerido que esta reducción en la densidad mineral ósea podría contribuir a la progresión de la enfermedad periodontal. Incluir **sustancias antioxidantes** en este período puede ser **beneficioso para la mujer**.

Cuidado de la boca sana en otras circunstancias especiales

El **tabaquismo**, presente en el **23% de la población española**, además de incrementar el riesgo de patologías periodontales, **reduce el flujo salivar y está asociado a halitosis**. Por lo que estos pacientes pueden requerir de un cuidado más exhaustivo y que además les aporte comodidad en su vida social para enmascarar estas manifestaciones clínicas asociadas con el tabaco. Esta percepción negativa puede ocurrir también en **pacientes con hiperglicemia**, ya que esta patología se asocia con **halitosis provocada por la cetoacidosis** (el cuerpo extrae energía de la grasa en lugar de extraerla de la glucosa). Por ello, los pacientes que también sean diagnosticados con esta patología pueden requerir de **cuidados especiales para alcanzar una adecuada calidad de vida**. Esta misma característica se suele dar en pacientes con enfermedades hepáticas.



Cómo abordar una boca sana desde el gabinete del higienista dental: Objetivo de los higienistas en el momento vital de nuevos desafíos

En este momento vital podemos encontrarnos con una higiene oral deficiente, debido a que las prioridades y el tiempo que se le dedica a este hábito se ve modificado por otras preocupaciones. La necesidad principal que tiene nuestro paciente es:

- Conseguir una **boca con un aliento fresco y dientes blancos**, sin desgastes para asumir sus compromisos sociales y aumentar su confianza.
- Aporte adicional de **ingredientes naturales** que aporten **equilibrio, fortalezcan las encías y el esmalte dental y consigan el balance en la microbiota oral** que se altera por su estilo de vida.

Nuestro objetivo es **establecer una conexión con el paciente que proporcione un momento de pausa durante su cuidado bucal, pero sin sentir que pierde el tiempo**. Para ello, es recomendable una rutina fácil de seguir, adaptable a sus horarios.



Recomendaciones desde el gabinete del higienista

Proporcionar un momento de cuidado bucal fácil y con pasos simples que se integren sin problemas en su rutina diaria establecida.



Rutina básica de 5 pasos

Adaptar la rutina a las necesidades de cada persona será parte del éxito de su adherencia. Diseñar una rutina básica con resultados visibles es esencial en este momento vital donde el cuidado personal está en segundo lugar.

- 1 Empieza **lavándote las manos**, consciente de la importancia de la limpieza de manos en la prevención de enfermedades.
- 2 **Realiza la limpieza interdental**. Escoge el instrumento que mejor se adapte al espacio interproximal para controlar la placa, prevenir caries y patologías periodontales.
- 3 **Después cepilla los dientes**. Disfruta la experiencia con tu cepillo favorito, sea manual o eléctrico. Alcanza cada una de las caras de tus dientes, coronas o implantes. Elige la **pasta dental que contenga los ingredientes que necesitan tus encías y tus dientes**: dientes más blancos, aliento más fresco, alivio de la sensación de sequedad de la boca, protección o equilibrio del pH de tu boca.
- 4 Continúa con la **limpieza de tu lengua** para alcanzar una renovación completa de tu boca.
- 5 Completa el cuidado de tu boca, en caso de que tu periodoncista lo considere oportuno e indicado, con un **enjuague bucal** que complemente los beneficios de tu pasta dental.

Para contrarrestar el desequilibrio que provoca el **estrés más físico** en este momento vital, así como la **falta de energía** y el cansancio, que pueden **afectar su microbiota oral** provocando encías frágiles y sequedad bucal, se pueden sugerir productos que contengan **reguladores del pH** para ayudar a equilibrar la microbiota oral.

Si tiene un poco más de tiempo se puede completar con el cuidado de los labios, que son parte esencial de la boca. ¿Labios secos y agrietados? Se pueden reparar y proteger con un bálsamo o gel que recomiende el dermatólogo de acuerdo con el tipo y necesidad de cada piel.



Recuerda visitar a tu odontólogo e higienista bucodental cada 6 meses para revisar el estado de tu boca y que pueda recomendarte cuidados más específicos como interdenciales.

Objetivo de los higienistas en los momentos vitales de autocuidado y consolidación y búsqueda de la estabilidad

La necesidad de nuestro paciente en ambos momentos vitales es conseguir **mantener una boca sana adaptando su rutina de autocuidado a las nuevas exigencias y necesidades de su cuerpo**. Si se encuentra en una etapa temprana de la adultez donde prioriza cuidar su salud, estará abierto a **incluir nuevas rutinas como parte del ritual de autocuidado**. Así que desde la consulta aprovecharemos este momento para mejorar las pautas de higiene bucodental para prevenir futuras complicaciones y alargar la boca sana.

Si la persona se encuentra en una etapa más madura, y está en proceso de adaptación de los cambios que su cuerpo está viviendo, tanto físicos como hormonales, desde consulta le daremos apoyo para recomendar/sugerir productos dentales que lo acompañen en estos cambios y su **voluntad de cuidarse de manera activa**: buscan fortalecer su microbioma oral, así como **empezar a evitar los efectos del estrés oxidativo con sustancias antioxidantes, y mantener su boca hidratada**. El objetivo será adaptarnos a los cambios del cuerpo y proporcionarles herramientas y productos dentales que consigan crear una rutina dental detallada que se alinee a sus necesidades, dado que en muchos casos este perfil, aun contando con una boca sana, puede tener implantes o coronas.



Recomendaciones desde el gabinete del higienista

Convertir su rutina dental en una experiencia plena y premium dentro del cuidado de su salud bucal.

Rutina básica de 6 pasos

Adaptar la rutina a las necesidades de cada persona será parte del éxito de su adherencia. Diseñar una rutina básica con resultados visibles es esencial en este momento vital donde el cuidado personal está en segundo lugar.

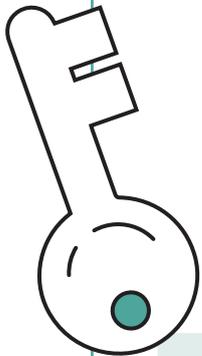
- 1 Empieza **lavándote las manos**. No solo lo haremos como prevención de enfermedades, sino como parte del ritual de cuidado y conciencia plena: nota la suavidad, el aroma del gel sobre tu piel.
- 2 **Realiza la limpieza interdental**. Escoge el instrumento que mejor se adapte al espacio interproximal para controlar la placa y prevenir caries y patologías periodontales.
- 3 **Después cepilla los dientes**. Disfruta la experiencia con tu cepillo favorito, sea manual o eléctrico. Alcanza cada una de las caras de tus dientes, coronas o implantes. Dedícales el mismo tiempo a cada uno de ellos. Elige la **pasta dental que contenga los ingredientes que necesita tu encía y tus dientes** y armonice con el momento vital en el que te encuentras o el que aspiras alcanzar: calmar y cuidar tu boca, aliviar la sensación de sequedad, proteger el pH...
- 4 Continúa con **la limpieza de tu lengua** para alcanzar una renovación completa de tu boca.
- 5 Completa el cuidado de tu boca con un **enjuague bucal, siempre que el periodoncista lo considere apropiado e indicado**, que complemente los beneficios de tu pasta dental.
- 6 Termina el ritual **cuidando de tus labios**. Repáralos y protégelos con el bálsamo o gel que te recomiende tu dermatólogo/a de acuerdo con el tipo y necesidad de tu piel.

Si la persona está experimentando **estrés emocional** debido a cambios en su vida o bien quiere proporcionarse con este momento de cuidado bucal un momento para él/ella, se puede sugerir productos **con activos calmantes y emolientes** como la camomila y la lavanda que ayudarán a proteger y cuidar la mucosa oral.

Si la persona está en una etapa más madura, las **sustancias antioxidantes** pueden retrasar el daño celular, y por lo tanto puede ser beneficioso.



Recuerda visitar a tu odontólogo e higienista bucodental cada 6 meses para revisar el estado de tu boca y que pueda recomendarte cuidados más específicos como interdentales.



Puntos clave del cuidado de una boca sana en los momentos vitales característicos de la adultez

Momento vital de nuevos desafíos

Contexto emocional

- La persona **se dedica más a cuidar que a cuidarse.**
- Es un momento vital con bastante **estrés tanto a nivel físico como emocional.**

Recomendación del equipo psicológico:

- Necesita **rutinas de cuidado fáciles y que le proporcionen resultados visibles** para sentir que no pierde el tiempo.

Consulta odontológica

- La persona vive circunstancias que pueden **alterar las características de la mucosa oral y de los dientes.**
- Hay muchas **circunstancias especiales** para tener en cuenta como embarazo, estrés o ansiedad, tabaquismo, entre otras.
- Puede existir **desequilibrio de la microbiota oral.**

Estrategias salud bucal:

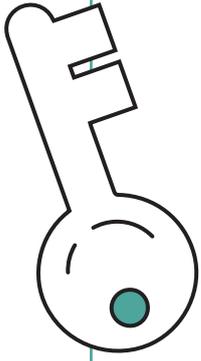
- Enfatizar **que el cuidado bucodental va más allá de la estética** y es parte esencial para el bienestar físico y emocional.

Visita con higienista

- Conseguir una **boca con un aliento fresco y dientes blancos.**
- Uso de **ingredientes que** fortalezcan las encías y el esmalte dental y consigan el balance en la microbiota oral.

Rutina de cuidado de la boca sana:

- Proporcionar un **ritual de cuidado bucal fácil** y que se integre sin problema a su rutina diaria.
- Para contrarrestar el desequilibrio que provoca el estrés más físico sugerir productos que contengan **reguladores del pH** para ayudar a equilibrar la microbiota oral.



Puntos clave del cuidado de una boca sana en los momentos vitales característicos de la adultez

Momentos vitales de autocuidado y consolidación y búsqueda de la estabilidad

Contexto emocional

- En ambos momentos **el objetivo principal a conseguir es priorizar su salud**: cuidarse en el momento de autocuidado y recuperar tiempo para uno mismo, en el momento de consolidación y búsqueda de la estabilidad.
- El **estrés** sigue presente, pero de una manera menos física y más emocional, sobre todo en etapas más maduras cuando **la persona es consciente que empieza a envejecer**.

Recomendación del equipo psicológico:

- Cuidarse es su prioridad por lo que están abiertos a **asumir nuevas rutinas para mejorar su bienestar**.

Consulta odontológica

- Durante la vida adulta existen múltiples factores que pueden **alterar las características de la mucosa oral y de los dientes**.
- Hay muchas **circunstancias especiales** a tener en cuenta como la menopausia, estrés o ansiedad, tabaquismo, enfermedades crónicas como la diabetes, etc. a tener en cuenta.

Estrategias salud bucal:

- En pacientes sanos, por lo general no hay deterioro motor o cognitivo, por lo que el **acceso a la higiene oral suele ser óptimo**. Es importante que conciben prioritario la **salud frente a estética**, ya que en muchas ocasiones **pueden sentir seductor el rejuvenecimiento**.

Visita con higienista

- Mantener una boca sana **adaptando su rutina de autocuidado a las nuevas exigencias y necesidades de su cuerpo**.
- Empezar a evitar los efectos del **estrés oxidativo**.

Rutina de cuidado de la boca sana:

- Convertir su rutina dental en una **experiencia plena y más elevada**.
- Usar productos con **activos calmantes y emolientes como la camomila y la lavanda** que ayudarán a mantener la mucosa oral un estado saludable y satisfactorio.

Papel de la sonrisa y una boca sana en el momento vital de *antiaging* - *wellaging*

En la actualidad, el enfoque hacia el cuidado bucodental ha alcanzado un nivel sin precedentes, especialmente para la **población de edad avanzada**. La creciente conciencia sobre la importancia de una boca sana para mejorar **su calidad de vida y bienestar a medida que envejecen** ha impulsado la adopción de **prácticas preventivas y el acceso a tratamientos dentales** adecuados.

El momento vital *antiaging* - *wellaging* es, junto con el de identificación de la imagen corporal, uno de los que, cronológicamente hablando, coincide más con las etapas vitales generacionales, en este caso coincidiendo con la etapa de la adultez tardía o tercera edad. Este grupo de la población no es homogéneo; cada individuo, basado en sus experiencias vitales, desarrolla procesos cognitivos, habilidades y sensibilidades específicas, lo que significa que **el envejecimiento no sigue un patrón uniforme para todos**. Además, en la actualidad, representa aproximadamente **un tercio del tiempo total de vida de una persona**, lo que justifica el cambio de necesidades y condiciones físicas a lo largo de este periodo. Incluye:

- **Cambios fisiológicos:** el envejecimiento celular, cambios en la estructura corporal y la pérdida de elasticidad e hidratación de la piel.
- **Cambios en la salud:** aumento de la prevalencia de enfermedades, lo que afecta tanto a la morbilidad como a la mortalidad.
- **Cambios nutricionales:** las necesidades metabólicas cambian, lo que requiere una alimentación más específica.
- **Cambios en la excreción:** posible aparición de incontinencia, con importantes repercusiones psicológicas y sociales.
- **Cambios en la actividad:** disminución del ritmo de ejercicio, aunque es crucial mantenerse activo en esta etapa de la vida.
- **Cambios en el sueño:** alteraciones en los patrones de descanso y la falta de rutinas de sueño.
- **Cambios en la percepción:** posible deterioro de los sentidos.
- **Cambios sociales:** modificaciones en las relaciones sociales y los roles.
- **Cambios sexuales:** limitaciones físicas en los órganos sexuales y percepciones sociales arraigadas pueden influir en la vida sexual.
- **Cambios en el autoconcepto:** alteraciones en la actitud, la identidad y la imagen corporal, con una disminución de la autoestima en muchos casos.



Contexto psicológico para entender el momento vital de *antiaging* - *wellaging*

A medida que la persona envejece es común observar **cambios significativos en el cuerpo y la mente**. Se presenta un aumento de peso o una disminución de la musculatura, junto con la pérdida gradual de elasticidad en la piel, lo que se manifiesta a través de la aparición de arrugas en áreas como la cara, las manos o los pies. Además, se experimenta una **merma en la capacidad cognitiva**, incluyendo la memoria, la atención y la orientación. Para contrarrestar estos efectos, es esencial adoptar un **enfoque holístico que incluya actividades tanto mentales como físicas**.

Con el paso de los años las personas tienen tendencia a **reflexionar sobre el pasado**: dedican tiempo a recordar momentos significativos, como las primeras etapas de su matrimonio o los momentos compartidos durante el noviazgo. Esta introspección puede ser enriquecedora, proporcionando una **sensación de satisfacción y plenitud al recordar experiencias valiosas**.

En cuanto a las relaciones interpersonales, se observa una mejoría en el vínculo con los hijos. A medida que estos crecen y se independizan, se establece una **relación más equilibrada y madura**, lo que fortalece el lazo afectivo entre padres e hijos.

Todo ello le lleva ser conscientes del paso del tiempo y de su afectación tanto física como emocional, e intentar retrasar el envejecimiento o querer envejecer bien. De aquí que **este momento vital tome el nombre de *antiaging* - *wellaging*** (traducido como momento de antiedad o de envejecer bien).

Según el perfil de cada persona y su actitud frente al envejecimiento diremos **que vive en un momento *antiaging*, si su objetivo es retrasar el envejecimiento** (psicológicamente tiene connotaciones como que le cuesta aceptar el paso de los años) o **vive en un momento *wellaging*, si se siente orgulloso de la edad que se tiene**, mostrando la mejor versión de uno mismo gracias a los cuidados. Diferenciar estos matices puede ayudarnos a empatizar mejor con las personas y enfocar su cuidado bucodental desde una perspectiva u otra.

La barrera de los 65 años: la tercera edad ya no se define únicamente por la edad

Se suele considerar que a partir de los 65 años se inicia la primera etapa de la tercera edad, un momento que puede resultar caótico para muchos individuos. Este punto de inflexión marca el fin de la vida laboral y el comienzo de una serie de cambios significativos a nivel físico, psicológico, personal y económico, a los cuales puede resultar difícil enfrentarse sin las herramientas adecuadas. Conforme avanza en esta etapa, es posible que la persona requiera cada vez más apoyo para adaptarse a estos cambios y mantener una calidad de vida satisfactoria.

En España, más de **8 millones de personas están en esta etapa**, representando el **20% de la población** y se proyecta que **alcance el 30% para 2050**. Globalmente, el envejecimiento poblacional es una tendencia creciente debido al aumento de la esperanza de vida y la disminución de la tasa de natalidad. Se estima que para 2050, **una de cada seis personas tendrá más de 65 años**, en comparación con una de cada 11 en la actualidad.

Es posible que esta situación nos invite a reconsiderar la tercera edad y a enfocarnos en mejorar nuestra calidad de vida, bienestar y felicidad en esta etapa. Una tendencia que ha ido cobrando fuerza en los últimos años es el concepto de **"envejecimiento activo"**, impulsado por la Organización Mundial de la Salud. Este enfoque busca promover un proceso de **envejecimiento más saludable** y participativo en la sociedad. El envejecimiento activo se fundamenta en cuatro pilares principales:

- **Salud física y mental:** promover una vida saludable mediante hábitos adecuados.
- **Participación en la sociedad:** fomentar la integración de las personas mayores en actividades sociales que les permitan interactuar y relacionarse.
- **Seguridad:** garantizar un entorno seguro y accesible para los adultos mayores, asegurando el acceso a recursos sanitarios que promuevan la longevidad.
- **Aprendizaje continuo:** facilitar oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal durante toda la vida.

A través de estos 4 pilares se busca potenciar el **bienestar físico, social y mental de las personas mayores**.



¿Cómo abordamos una boca sana en la consulta odontológica en este momento vital?

El envejecimiento natural aumenta la vulnerabilidad a enfermedades orales **como caries y enfermedades periodontales**, así como a condiciones como desgaste dental y problemas de oclusión. Esto puede resultar en infecciones, dolor y dificultades para masticar, lo que afecta la ingesta de nutrientes. En pacientes con boca sana es crucial considerar la necesidad de **mantener la salud bucal y controlar los riesgos asociados al envejecimiento**, como la pérdida ósea del periodonto. Factores como el tabaco o la hiperglucemia pueden agravar esta situación. Además, tratamientos previos como prótesis o implantes pueden complicar la higiene oral²¹⁻²².

Tabla 1. Características en la etapa sénior debido al envejecimiento fisiológico y posibles repercusiones patológicas. Adaptado de *Lamster y cols.* (2016)²³

Estructura	Envejecimiento natural	Patología
Dientes	Desgaste, decoloración	Caries o fractura
Periodonto	Reducción del soporte óseo y gingival	Movilidad asociada a pérdida ósea
Mucosa oral	Retraso en cicatrización	Displasia epitelial
Flujo salivar	Disminuido pero considerado adecuado	Xerostomía
Articulación temporomandibular	Sin alteración en función	Dolor en función

3 cambios principales

Hay tres cambios principales en la cavidad oral remarcables que ocurren durante este momento y que pueden tener efecto en la calidad de vida.

- 1 Debido a la permeabilidad y la pérdida de fibras elásticas y desorganización del colágeno en el tejido conectivo, la mucosa oral se vuelve menos resiliente ante la agresión de microorganismos patógenos y tiene **menor capacidad reparatoria en caso de infección/trauma**.²⁴
- 2 Reducción en la función de las glándulas salivares a través de la atrofia de las células acinares.²⁵ Esto provoca un **incremento de IgA en la saliva** y un **descenso de la concentración total de proteínas**.²⁶
- 3 El uso de medicamentos aumenta la frecuencia de **xerostomía** (boca seca) en comparación con otros momentos. Se estima que entre el **25% y el 50%** de la población experimenta este síntoma.²⁷ Otras condiciones que pueden afectar a este momento y que se asocian con xerostomía son diabetes mellitus y síndrome de Sjögren.

Durante este momento vital las personas viven un mayor estrés oxidativo, que se va acumulando a lo largo de la vida; y los mecanismos antioxidativos del cuerpo humano con el paso del tiempo reducen su funcionalidad.

Dada la alta susceptibilidad de esta población a lo largo de la etapa más tardía de la edad adulta, las recomendaciones clínicas deben de ir enfocadas a retrasar el **envejecimiento bucodental, mantener la salud bucal y a monitorizar la mucosa oral**.



¿Cómo abordar una boca sana desde el gabinete del higienista dental en este momento vital?

Objetivos de los higienistas en el momento vital de *antiaging - wellaging*

- Informar sobre los **nuevos cambios que ocurrirán** en este momento.
- **Adaptar o modificar los hábitos existentes** para ajustarse a los cambios y preservar la salud bucal.



Recomendaciones desde el gabinete del higienista bucodental

En este momento vital ya han interiorizado la importancia de una **dieta equilibrada** que contenga todo tipo de nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, grasas) por lo que solamente **reforzaremos los mensajes**. Recomendaremos la ingesta de líquidos como, agua, infusiones o bebidas isotónicas sin azúcares.

La boca experimenta una **necesidad adicional de hidratación** a medida que envejecemos, con desgaste natural y recesión gingival, lo que la hace sensible. Es crucial emplear productos suaves y nutritivos, evitando los agresivos. Durante esta etapa, **los cambios hormonales y emocionales pueden desequilibrar la salud bucal**. Se sugiere el uso de productos no solo antioxidantes sino también con propiedades calmantes.

En este momento, se observa un **aumento en los tratamientos estéticos**, como el blanqueamiento dental. Para ayudar a los pacientes a alcanzar sus objetivos, se recomendarán productos con activos limpiadores y anti-manchas, que promuevan una **aparición más juvenil y cuidada**. Es importante tener en cuenta que en esta etapa hay más factores que pueden alterar la microbiota, lo que **aumenta el riesgo de desequilibrios y enfermedades periodontales y de caries**.

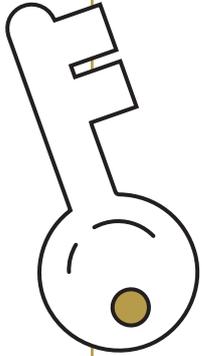
Rutina de 4 pasos

Disfrutar del momento dedicado al autocuidado es esencial. Si las rutinas previas están consolidadas, el primer punto de lavado de manos, consciente de su importancia en la prevención de enfermedades, ya estará adquirido como hábito.

- 1 **Realiza la limpieza interdental.** Escoge el instrumento que mejor se adapte al espacio interproximal para controlar la placa y prevenir caries y patologías periodontales.
- 2 **Cepilla todas las superficies de tus dientes** utilizando un cepillo dental y una cantidad de pasta del tamaño de un guisante. Dedicar especial atención a las caras internas, donde el biofilm tiende a acumularse con mayor dificultad.
- 3 **Masajea tus encías** con los dedos para estimular la circulación en las mucosas. No olvides limpiar tu lengua con un rascador lingual para eliminar las bacterias causantes del mal aliento, evitando el uso del cepillo para no dañarla.
- 4 Finaliza **cuidando tus labios**, que forman parte importante de tu boca y requieren cuidados especiales. Aplica un bálsamo labial hidratante de manteca de cacao o vaselina por la noche, y uno con fotoprotección por la mañana (consulta con tu dermatólogo).



Recuerda visitar a tu odontólogo e higienista bucodental cada 6 meses para revisar el estado de tu boca y que pueda recomendarte cuidados más específicos como interdetales o colutorios.



Puntos clave del cuidado de una boca sana en los momentos de *antiaging - wellaging*

Contexto emocional

- **Vuelve a conectar con áreas de su vida que había dejado de lado**, como amistades, actividades de ocio, viajes y recuperación de antiguas rutinas.
- Aparecen **limitaciones y cambios físicos** a los que nunca se había enfrentado y esto genera **inseguridad, temores y mucha autocrítica**.

Recomendación del equipo psicológico:

- En este momento la persona disfruta de más tiempo para dedicarse a sí misma y siente un **fuerte deseo de mantener la vitalidad y la salud a toda costa**.

Consulta odontológica

- El envejecimiento natural, sumado a los hábitos y nivel de autocuidado que la persona se brinde, definirán la **susceptibilidad de padecer caries o desgaste dental**.
- Es muy probable que hayan recibido tratamientos restauradores que los **comprometen con su salud bucal**.

Estrategias salud bucal:

- **Alargar la salud bucal al máximo y controlar las amenazas** por el mantenimiento de la dentición a causa del envejecimiento fisiológico y la oxidación.

Visita con higienista

- Informar sobre los **nuevos cambios que ocurrirán en este momento**.
- **Adaptar o modificar los hábitos existentes** para ajustarse a los cambios y preservar la salud bucal.

Rutina de cuidado de la boca sana:

- **Ofrecer rutinas de cuidado personalizada y adaptada a sus necesidades** para asegurar su cumplimiento con productos adecuados a sus necesidades.
- Aumenta el estrés oxidativo por una acumulación de radicales libres a lo largo de la vida por lo que se recomiendan **sustancias antioxidantes e hidratantes**.

Los seres humanos encontramos motivación de dos formas, intrínseca y extrínseca. La **motivación intrínseca** es la que nos **reporta satisfacción y reforzamiento** por el hecho de ejecutar una tarea bien porque nos interesa, nos apasiona o nos hace sentir bien (tocar un instrumento por puro placer, sin necesidad de recibir nada a cambio). La **motivación extrínseca** es mediante la que **recibimos un reforzador después de haber hecho determinada acción**, es decir, nos permite alcanzar objetivos, halagos y recompensas (recompensas económicas).

- Para potenciar la motivación intrínseca se podría hacer más atractiva la experiencia de uso **y generar sensaciones positivas** en los clientes (frescor, suavidad, etc.).
- Para potenciar la motivación extrínseca podrían utilizarse **recursos que permitan comprobar si hay cambios a corto plazo que favorezcan la adherencia al tratamiento**. Por ejemplo, si se trata de un producto de blanqueamiento dental, contar con una paleta de colores blancos para que el cliente pueda ir comprobando el cambio en su tonalidad. O, si el producto es para el aliento, que pueda echar el aliento en algún objeto y este le dé *feedback* sobre cómo está su aliento.

Uno de los factores que puede contribuir a la motivación del paciente es **comprender cómo se siente con respecto a su salud bucal y su rutina diaria**. Entender si experimenta cambios en su boca o si puede integrar una rutina adecuada en su día a día nos permitirá diseñar un plan personalizado que promueva una mejor adherencia a las indicaciones recomendadas.



Cuestionario para entender en qué momento vital está la persona

Para facilitar este proceso, proponemos un breve cuestionario de cuatro preguntas que el paciente puede completar antes de la consulta. Esto le brindará la oportunidad de tomarse su tiempo y sentirse más cómodo y relajado.

- 1 **¿Estás a gusto con tu boca? (¿en el trabajo, socialmente, en pareja, etc.?)**
 - a- Sí, siempre.
 - b- Bueno, no del todo, me cuesta mostrar mi sonrisa en público.
 - c- No estoy a gusto con mi boca actualmente.
- 2 **¿En qué momento crees que te encuentras?**
 - a- Tengo ganas de cuidarme más y de cuidar mi boca.
 - b- Estoy en una época con poco tiempo para cuidarme.
 - c- No siento que mi boca sea importante en este momento.
- 3 **¿Qué estilo de vida tienes?**
 - a- Sedentario y me vendría bien un cambio.
 - b- Deportista, activo y satisfecho.
 - c- En proceso de cambio vital.

Objetivos que se buscan con cada pregunta propuesta e indicaciones para los profesionales:

1

Esta pregunta va dirigida a conocer **cómo se siente el paciente con su boca/sonrisa** y a **entender qué le ha motivado a someterse al tratamiento**. Una vez más, nos ofrece la posibilidad de seguir indagando para entender qué necesita, qué está buscando y, así, ajustar expectativas y dar la mejor guía posible.

2

Conocer sobre el estrés vital del paciente nos permite profundizar también en posibles casos de ansiedad, bruxismo, falta de rutina de autocuidado o rutinas mal ejecutadas... que nos ayuden a dar más y mejores recomendaciones permitiendo identificar el momento vital en que se encuentra.

3

Ayudar al paciente y al profesional a ser conscientes de **si existen cambios en la boca y que es importante el prevenir y fortalecer esos momentos** donde podemos tener la boca sana mejor o peor.

1. Paula JS, Leite IC, Almeida AB, Ambrosano GM, Pereira AC, Mialhe FL. Oral health-related quality of life and its association with self-esteem in adolescents. *Health Qual Life Outcomes*. 2012;10:68. doi:10.1186/1477-7525-10-68.
2. Li C, Chen Y, Wen Y, Jia Y, Cheng S, Liu L, et al. A genetic association study reveals the relationship between the oral microbiome and anxiety and depression symptoms. *Front Psychiatry* [Internet]. 2022 [citado el 27 de julio de 2024];13:960756. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2022.960756/full>
3. Rosania AE, Low KG, McCormick CM, Rosania DA. Psychological stress and periodontal disease. *J Periodontol*. 2009;80(9):1342-1353.
4. Correa OT. El autocuidado una habilidad para vivir. *Hacia Promoc Salud* [Internet]. 2003 [citado el 27 de mayo de 2024];8:38-50. Disponible en: <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialpromociondelasalud/article/view/1870>.
5. Jaramillo-Cobos JS, Panamito-Álvarez AA, Cevallos-Vega EA, Armijos-Moreta JF. Influencia estética dental en la autoestima de estudiantes universitarios. *Vida y Salud* [Internet]. 2022;6(3):266.
6. Fernando Herrera-Salas, Luz Elena Atzin Madrid-Cuautle, Isela Lizbeth Arredondo-Velázquez. *Salud oral, imagen corporal y estética bucal en adolescentes*. Revista de Educación y Desarrollo. 53. Abril-junio de 2020.
7. Pérez Barrero BR, González Rodríguez W del C, Ortiz Moncada C, Cuevas Gandaria M de LÁ, Gutiérrez Galano IE. Caracterización de la autoestima e higiene bucal en el adulto mayor, Santiago de Cuba 2017. *Rev inf cient* [Internet]. 2019 [citado el 27 de julio de 2024];98(5):566-76. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-99332019000500566.
8. Okunseri C, González C, Hodgson B. Children's Oral Health Assessment, Prevention, and Treatment. *Pediatr Clin North Am*. 2015;62(5):1215-1226.
9. Chapple ILC, Mealey BL, van Dyke TE, et al. Periodontal health and gingival diseases and conditions on an intact and a reduced periodontium: Consensus report of workgroup 1 of the 2017 World Workshop on the Classification of Periodontal and Peri-Implant Diseases and Conditions. *J Clin Periodontol*. 2018;45 Suppl 20:S68-S77.
10. Silk H, Kwok A. Addressing Adolescent Oral Health: A Review. 2017. *Pediatr Rev*;38(2):61-68.
11. Thompson LA, Chen H. Physiology of Aging of Older Adults: Systemic and Oral Health Considerations – 2021 Update. *Dent Clin North Am*. 2021;65(2):275-284.
12. Haas AN, Wagner TP, Gomes Muniz FWM, et al. Essential oils-containing mouthwashes for gingivitis and plaque: Meta-analyses and meta-regression. *J Dent*. 2016;55:7-15.
13. Soldo M, Matijević J, Malčić Ivanišević A, et al. Impact of oral hygiene instructions on plaque index in adolescents. *Cent Eur J Public Health*. 2020;28(2):103-107.
14. Kapila YL. Oral health's inextricable connection to systemic health: Special populations bring to bear multimodal relationships and factors connecting periodontal disease to systemic diseases and conditions. *Periodontol 2000*. 2021;87(1):11-16.
15. Martínez M, Postolache TT, García-Bueno B, et al. The Role of the Oral Microbiota Related to Periodontal Diseases in Anxiety, Mood and Trauma- and Stress-Related Disorders. *Front Psychiatry*. 2021;12:814177.
16. Lopatin DE, Kornman KS, Loesche WJ. Modulation of immunoreactivity to periodontal disease-associated microorganisms during pregnancy. *Infect Immun*. 1980;28(3):713-8.
17. Kornman KS, Loesche WJ. The subgingival microbial flora during pregnancy. *J Periodontol Res*. 1980;15(2):111-22.
18. Kornman KS, Loesche WJ. Effects of estradiol and progesterone on *Bacteroides melaninogenicus* and *Bacteroides gingivalis*. *Infect Immun*. 1982;35(1):256-63.
19. Kamal R, Dahiya P, Puri A. Oral pyogenic granuloma: Various concepts of etiopathogenesis. *J Oral Maxillofac Pathol*. 2012;16(1):79-82.
20. Sills ES, Zegarelli DJ, Hoschander MM, et al. Clinical diagnosis and management of hormonally responsive oral pregnancy tumor (pyogenic granuloma). *J Reprod Med*. 1996;41(7):467-70.
21. Marcenes W, Steele JG, Sheiham A, et al. The relationship between dental status, food selection, nutrient intake, nutritional status, and body mass index in older people. *Cad Saude Publica*. 2003;19(3):809-16.
22. Teles R, Moss K, Preisser JS, et al. Patterns of periodontal disease progression based on linear mixed models of clinical attachment loss. *J Clin Periodontol*. 2018;45(1):15-25.
23. Lamster IB, Asadourian L, Del Carmen T, et al. The aging mouth: differentiating normal aging from disease. *Periodontol 2000*. 2016;72(1):96-107.
24. Klein DR. Oral soft tissue changes in geriatric patients. *Bull N Y Acad Med*. 1980;56(8):721-7.
25. Azevedo LR, Damante JH, Lara VS, et al. Age-related changes in human sublingual glands: a post mortem study. *Arch Oral Biol*. 2005;50(6):565-74.
26. Toan NK, Ahn SG. Aging-Related Metabolic Dysfunction in the Salivary Gland: A Review of the Literature. *Int J Mol Sci*. 2021;22(11):5835.
27. Nagler RM. Salivary glands and the aging process: mechanistic aspects, health-status and medicinal-efficacy monitoring. *Biogerontology*. 2004;5(4):223-33.

DENTAID

Oral health. Better life.

PHB

TIME TO CARE