
141. Evitar consumo de azúcares, alcohol y tabaco contribuye a conservar la salud bucal

Este 20 de marzo es el Día Mundial de la Salud Bucal



El Programa de Salud Bucal está disponible en: gob.mx/salud/cenaprece.

Autor
Secretaría de Salud

Fecha de publicación
20 de marzo de 2022

Categoría
Nacional

El Día Mundial de la Salud Bucal se conmemora en todo el mundo y su objetivo es proporcionar herramientas y conocimiento necesario para prevenir y controlar las enfermedades bucales, que afectan a casi tres mil 500 millones de personas en el mundo.

El Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (Cenaprece), emite las siguientes recomendaciones para prevenir enfermedades bucales:

I. Correcta higiene bucal: cepillarse los dientes tres veces al día (después de cada comida), durante dos minutos, con una pasta dental con flúor y utilizar hilo dental después del cepillado.

II. Dieta saludable: reducir la ingesta de azúcares y aumentar el consumo de frutas y verduras.

III. Tabaco y alcohol: evitar el consumo de tabaco y alcohol reduce el riesgo de enfermedades de las encías, pérdida de dientes y cáncer de la cavidad bucal.

IV. Protección: usar protectores bucales al realizar deportes de contacto.

V.Consulta odontológica: visita a la persona especialista dos veces al año.

Las enfermedades bucales son de los padecimientos crónicos más comunes y un problema de salud pública debido a su alta prevalencia, impacto en la calidad de vida de las personas, la sociedad y el costo de tratamiento.

Los factores de riesgo comunes pueden disminuir o eliminarse a través de la concientización de la práctica de medidas preventivas como la higiene bucal y corporal, uso de fluoruros y estilos de vida saludables que incluyen la dieta adecuada, ausencia de hábitos de tabaco y alcohol.

Una de las acciones más importantes debe ser el tratamiento oportuno de niñas, niños y adolescentes. Cifras de la última Encuesta Nacional de Caries y Fluorosis Dental (ENCFD) mostraron que estudiantes de primaria y secundaria tenían en promedio dos dientes afectados por caries dental (temporales y permanentes) y no fueron tratados.

La meta mínima para personas adultas es que tengan al menos 20 dientes funcionales. Cifras del Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Patologías Bucles (Sivepab), muestran que cuatro de cada diez personas adultas mayores que acuden a los servicios de salud tiene una boca funcional.

Es fundamental reemplazar los dientes faltantes, ya que esto afecta significativamente la dieta, la nutrición y la calidad de vida.

Además de la caries dental, otra causa de la pérdida de dientes son los problemas periodontales o enfermedades de las encías, que se manifiestan en la niñez y progresan en la edad adulta. Cifras del Sivepab muestran que poco menos de la mitad de la población adulta que acude a los servicios de salud tiene encías sanas.

La Secretaría de Salud, a través del Cenaprece, refuerza las acciones de prevención y promoción de la salud bucal a través de:

- Cartillas Nacionales de Salud, en las que se registra el Esquema Básico de Prevención en Salud Bucal que se otorga conforme a la edad y contempla la prevención y promoción de la salud.
- Promoción de la salud bucal entre niñas y niños en edad escolar a través del cuento El osito Benito aprende a lavarse los dientes.
- Semana Nacional de Salud Bucal (SNSB) para promover el cambio de cultura sobre la salud integral. En el 2019 iniciaron las Jornadas Nacionales de Salud Pública donde se integró la salud bucal.
- En 2019 se realizaron 58.1 millones de actividades preventivas en beneficio de 13 millones 760 mil 409 niñas, niños y adolescentes, quienes de forma lúdica aprendieron la técnica de cepillado, el uso de hilo dental, detección de placa bacteriana, autoexamen de cavidad bucal.

El Programa de Salud Bucal está disponible en: gob.mx/salud/cenaprece.

El Día Mundial de la Salud Bucal se conmemora cada 20 marzo desde 2013. Fue instaurado por la Federación Dental Internacional (FDI por sus siglas en inglés), con el objetivo de fomentar las medidas dirigidas a toda la población para prevenir enfermedades y promover la salud oral.

Me cuido por amor a la vida

Twitter: [@SSalud_mx](#)

Facebook: [facebook.com/SecretariadeSaludMX](#)

Instagram: [ssalud_mx](#)

YouTube: [Secretaría de Salud México](#)

Contesta nuestra encuesta de satisfacción.

Compartir