

# Boca sana, mente sana



## El ciclo salud bucal – salud mental

**P: ¿Qué es la salud bucal?**

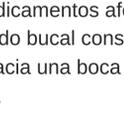
**R:** La salud bucal incluye los dientes, las encías, la garganta y los huesos alrededor de la boca. También te permite sonreír, hablar, masticar y mostrar emociones.

Puedes cuidar la salud de tu boca cepillándote los dientes, usando hilo dental, acudiendo al dentista y siguiendo las recomendaciones que a continuación listamos.



La salud del cuerpo y la salud de la mente están estrechamente relacionadas.

La mala salud mental puede conducir a un cuidado deficiente de los dientes y las encías, lo que puede causar ansiedad social y problemas de autoestima.



Cuidar bien tu salud bucal mejorará tu salud mental, ¡y viceversa!



## Lograr una mejor salud en general

Entender cómo ciertas afecciones (como la ansiedad dental, la depresión y el uso de sustancias) y los medicamentos afectan la salud bucal, así como practicar un cuidado bucal constante en el hogar te pondrá en el camino hacia una boca y una mente más sanas.



## Problemas que pueden afectar la salud bucal

### Ansiedad dental:

Las personas que temen ir al dentista a menudo no lo visitan con frecuencia.



### Depresión y falta de autocuidado:

La dificultad para cepillarte los dientes, usar hilo dental y acudir al dentista puede provocar enfermedades de las encías y caries.

### Abuso de alcohol, tabaco y drogas:

Con el tiempo, tomar demasiado alcohol puede causar enfermedades de las encías y posiblemente cáncer oral.



### Trastornos de la alimentación:

Las personas que sufren de condiciones como la bulimia a menudo tienen caries. El ácido del vómito puede disolver la superficie de los dientes.

### Comer o tomar demasiados alimentos azucarados:

Esto puede causar caries.



### Pérdida de apetito:

Esto puede conducir a una mala nutrición, lo que puede conducir a las caries dentales.

## Efectos de los medicamentos en la salud bucal

Los efectos secundarios de medicamentos comunes pueden aumentar el riesgo de enfermedades dentales.



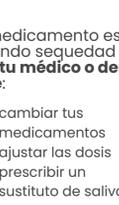
◀ **Los medicamentos para la depresión** pueden causar un cambio en el sentido del gusto.

**Los medicamentos para la psicosis** pueden causar movimientos rígidos en la cara o más saliva.



◀ Varios tipos de **medicamentos para la salud mental**, como los que se usan para la depresión, pueden causar sequedad en la boca.

Las personas que toman **varios medicamentos al mismo tiempo** pueden tener menos saliva. Esto se ve a veces en personas mayores.



## Boca seca



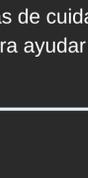
La boca seca es un **efecto secundario común** de ciertos medicamentos para la salud mental.



Significa **no tener suficiente saliva** para mantener la boca húmeda.



La boca seca aumenta el riesgo de **caries** o **infecciones** en la boca.



Si el medicamento está causando sequedad en la boca, **tu médico o dentista puede:**

- cambiar tus medicamentos
- ajustar las dosis
- prescribir un sustituto de saliva

## Recomendaciones de cuidado personal para la boca seca

Hay medidas de cuidado personal que puedes tomar para ayudar a aliviar la boca seca.



**Tomar abundante agua**



**Usa chicles o mentas sin azúcar**



**Evita las bebidas con cafeína que pueden secar la boca:**

- Café
- Té
- Algunos refrescos



**Evita los alimentos picantes o salados, que pueden causar dolor en la boca seca.**



**Evita el tabaco, el alcohol y los cigarrillos.**



**Usa un humidificador por la noche.**



**Además de las recomendaciones en la sección sobre el cuidado bucal en el hogar que a continuación listamos**

## Recomendaciones para el cuidado bucal en el hogar



**Cepíllate los dientes** suavemente dos veces al día con pasta dental con flúor



**Limpia entre los dientes** diariamente con hilo dental.



**Consuma una dieta saludable** que limite las bebidas azucaradas y los refrigerios.



**Acude al dentista** dos veces al año.



**Considera usar enjuague bucal con flúor.** Si tienes la boca seca, evita los enjuagues bucales con alcohol.



**Deja de fumar y vapear.** Tu dentista o médico te puede dar información sobre cómo dejar de fumar.



**Habla con tu médico o terapeuta** si tienes inquietudes sobre tu salud mental.

## Referencias y otros recursos



**American Dental Association: Home Oral Care**  
[www.ADA.org](http://www.ADA.org)



**American Dental Association: Xerostomia (Dry Mouth)**  
[www.ADA.org](http://www.ADA.org)



**National Institute of Dental and Craniofacial Research: Dry Mouth**  
[www.nidcr.nih.gov](http://www.nidcr.nih.gov)



**Oral Health Foundation: Mental Illness and Oral Health**  
[www.dentalhealth.org](http://www.dentalhealth.org)

