

8.7.1

Hábito: Higiene y cuidados de la piel

Meta: Lavar los dientes después de cada alimento

Mantener una buena higiene dental permite conservar la estructura y funciones de los dientes.

Abstract

Una buena higiene bucal es parte importante para la conservación y función de los dientes, la cual no sólo influye en el proceso de masticación e inicio de la digestión de alimentos, sino que permite emitir sonidos de manera adecuada durante el habla, da estructura a nuestra cara y permite mantener la salud física, psicológica y social.

Artículo

Mantener una buena higiene y cuidado de los dientes ayuda a mantener en buenas condiciones la salud en general, pues los dientes no sólo son necesarios para la alimentación. Éstos están en nuestra boca para desempeñar también otras funciones que son importantes en nuestra vida.

Si bien la función principal de los dientes es la de morder y masticar los alimentos para dar inicio a una buena digestión, estos cumplen con funciones importantes que muchas veces pasan desapercibidas. Los dientes participan en la articulación y fonética de las palabras ayudando a crear resonancia para la producción de diferentes sonidos. De manera individual, intervienen como elementos pasivos en relación con la lengua y los labios para articular sonidos, permitiéndonos pronunciar bien las palabras y hablar correctamente. Los dientes también cumplen funciones de preservación, pues tienen la capacidad de asegurar su posición manteniendo la integridad de los tejidos que se encuentran a su alrededor, lo cual les permite cumplir con una función estética, pues ayudan a dar contorno a la cara permitiendo una estructura armónica. Un buen estado dental contribuye a la salud psicológica y social pues nos brinda seguridad al hablar, sonreír o comer frente a los demás.

Cuando se alteran las funciones de los dientes pueden presentarse problemas gastrointestinales derivados de una mala digestión y mal aprovechamiento de nutrientes, pueden existir problemas del lenguaje, alteraciones cosméticas que disminuyen la seguridad al hablar o sonreír. Una mala función de preservación altera los elementos de sostén del diente y puede generar procesos que terminen en la pérdida de las piezas dentales.

De acuerdo a su forma y función, tenemos 4 tipos de dientes. Los incisivos (4 superiores y 4 inferiores) se encuentran en la parte frontal de nuestra boca poseen bordes afilados y su función principal es la de cortar los alimentos; en conjunto con los labios y lengua nos permiten hacer la diferencia entre las letras. Los caninos (2 superiores y 2 inferiores) tienen bordes cortantes en forma puntiaguda y su función principal es desgarrar los alimentos. Los premolares (4 superiores y 4 inferiores) poseen 2 cúspides puntiagudas y ayudan a desgarrar y triturar los alimentos; por último los molares (6 superiores y 6

inferiores) son dientes completos con varias cúspides en su parte superior, son las piezas de mayor tamaño y las mas importantes en el proceso de masticación.

Los dientes están formados por 3 partes la corona que es la parte visible, el cuello que es la unión entre ésta y la raíz, y la raíz que es la parte que no podemos ver y que mantiene la unión del diente con el hueso de la mandíbula y maxilares. Están formados por 4 tejidos, el esmalte que se compone de sales de calcio y es el tejido mas duro de nuestro cuerpo, la dentina que contiene las estructuras nerviosas, la pulpa que es donde se encuentran los vasos sanguíneos y nervios; y el cemento que cubre a la raíz y permite la unión del diente con el hueso.

Conocer la estructura y función de los dientes debe alentarnos a ser más participativos en su cuidado, pues las consecuencias de una mala higiene y salud bucal pueden tener una influencia negativa en la salud general.

A. Ruiz Liard. Anexos de la boca. En L. Latarjet, Anatomía Humana. Volumen 2. Tercera edición. Editorial Panamericana. España 1999. Pag. 1347-1355.

Stanley J. Nelson, Major M. Ash. Wheeler. Anatomía, fisiología y oclusión dental. Novena edición. Elsevier. 2010.