

ENTREVISTA
"Prevenir y tratar la periodontitis evita complicaciones de la COVID-19"
Mariano Sanz
Faleh Tamimi **12**

PREVENCIÓN
Colutorios bucales, aliados en la contención de la pandemia **18**



ESPECIAL NÚMERO 20
Especial 20 números:
10 años Cuida Tus Encía. El camino por recorrer **21**

CONSEJOS
La clínica dental se adapta a la 'nueva normalidad' **32**

¿SABÍAS QUE...?
Salud bucal y COVID-19: mitos y realidades **38**

Revista divulgativa de la Fundación SEPA de Periodoncia e Implantes Dentales

Época II, Nº 20
1º semestre 2021. Año XI
Directora:
Regina Izquierdo

CUIDA TUS
enciás²⁰



Sepa. **La hora de la salud bucal**



Nueva web
cuidatusencias.es

**Cuéntaselo
a tu gente**

Una nueva
dimensión en
la divulgación
sobre salud bucal
y general



Cuida tus Encías
Take care of your Gums

Ya puedes acceder en nuestra web a la versión
inglesa de nuestra revista *Cuida tus Encías*.
You can now access via our website the English
version of our magazine *Take care of your Gums*.

Únete
a SEPA

913 142 715
sepa@sepa.es
www.sepa.es
f b

Sepa.

COLABORADORES
PREMIUM



COLABORADORES
PLATINO



COLABORADORES
ORO



COLABORADOR
BRONCE



Avance:

A FONDO

Cuida la salud de tu boca, combate la COVID-19

4

Hasta ahora no había evidencia de que las personas con periodontitis infectadas por el SARS-CoV-2 y que desarrollaban la COVID-19 pudieran tener una mayor probabilidad de evolucionar peor; sin embargo, en los últimos meses se han ido acumulado evidencias sólidas que apuntan claramente en esta dirección.



ENTREVISTA

Mariano Sanz
Faleh Tamimi
"La prevención de la periodontitis y su tratamiento temprano es crucial para evitar complicaciones de la COVID-19"

12



CONSEJOS

Lo que debes saber del cuidado bucodental en la era COVID

34



PREVENCIÓN

Colutorios bucales, una "barrera" para contener la pandemia

18



¿SABÍAS QUE...?

Salud bucal y COVID-19: certezas, verdades a medias y mentiras

38



ESPECIAL 20 NÚMEROS

Especial 20 números: 10 años Cuida Tus Encías

21



AL DÍA

La salud bucodental, protagonista en el 2º Congreso Nacional Multidisciplinar COVID-19

42



CONSEJOS

La clínica dental se adapta a la 'nueva normalidad'

32



DIVULGACIÓN

En busca del sobresaliente en salud bucal

44



PRESENTACIÓN

Regina Izquierdo
Directora Científica
de la revista *Cuida tus Encías*

Mucho que celebrar

EN CUIDA TUS ENCÍAS ESTAMOS DE CELEBRACIÓN. ¡Y no es para menos! Han pasado diez años desde que este innovador, ambicioso y arriesgado proyecto vio la luz, con el fin de llenar el vacío divulgativo que existía en el ámbito de la salud bucodental.

Tanto la Fundación SEPA como todos los que hemos participado en este proyecto desde sus inicios, creemos firmemente en la relevancia de la prevención y la promoción de la salud en términos globales. Para ello, apostamos por una información rigurosa, práctica y útil, con el fin de hacer entender a la población que la salud bucodental es de vital importancia y que, en muchas ocasiones, sigue siendo injustamente olvidada.

Ya fue un hito para todos los que confiamos en el propósito de esta revista cuando superamos la "primera barrera" de los 10 primeros números después de mucho trabajo e ilusión. Ahora, celebramos este décimo aniversario y el ejemplar número 20 de la revista con un número "especial", que incorpora la parte de satisfacción que supone echar la vista atrás y admirar el trabajo desarrollado y que atiende también al momento sanitario en el que nos encontramos. Queremos compartir cómo hemos vivido esta pandemia en las clínicas dentales, cómo nos hemos adaptado a ella y también cómo nos hemos enfrentado, comprometidos como sanitarios de primera línea, a la COVID-19.

Es preciso dar las gracias a todo el gran equipo que hace posible que este proyecto siga siendo una realidad: gracias por su entrega, entusiasmo, compromiso e implicación. De esta forma, afrontamos el reto de adoptar un nuevo enfoque para los próximos años y con la ilusión de seguir transmitiendo el mensaje de que la salud bucodental también importa, y mucho.

Cuida tus Encías
Publicación divulgativa de la Fundación SEPA de Periodoncia e Implantes Dentales.

Edita: Fundación SEPA de Periodoncia e Implantes Dentales.

Patronato Fundación SEPA:
Patronos Comité ejecutivo:
Presidente: Antonio Bujaldón
Vicepresidente: José Nart
Secretaría: Paula Matesanz
Vocales: Olalla Argibay, Andrés Pascual, Ignacio Sanz, Francisco Vijande

Patronos: Adrián Guerrero, Óscar González, David Herrera, Rafael Naranjo, Mónica Vicario, Ion Zabalegui.

Patronos de Honor: José Javier Echeverría, Nikalus Lang, Jan Lindhe, Marino Sanz, Alberto Sicilia, José María Tejerina, Maurizio Tonetti, Jordi Cambra, Juan Blanco, Julio Galván, Francisco Martos, Blas Noguero, Nuria Vallcorba.

Comité Editorial
Cuida tus Encías:
Directora científica: Regina Izquierdo
Coordinadores de Sección: Gloria Calsina, Nerea Sánchez, Assumpta Carrasquer, Rosa Puigmal, Mónica Muñoz, Cristina Serrano, Desirée Abellán.

Dirección del Proyecto y Equipo de Comunicación:

Dirección: Javier García
Dirección de Operaciones e Innovación: Jaume Pros
Redactor Jefe: Paco Romero
Coordinación web: Ángel Ramírez, Diseño Editorial: Juan Ais.
Coordinación de Comunicación: Miguel López. Coordinación Relaciones Institucionales: Eugenia Huerta. Diseño y maquetación: elestudio.com. Diseño: Eila Blasi

Época II, Nº 20
1º semestre 2021. Año XI
Directora: Regina Izquierdo

Para más información:
Tel.: 913 142 715
www.cuidatusencias.es
www.sepa.es
sepa@sepa.es

Depósito legal:
M-21249-2011

Cuida la salud de tu boca, combate la COVID-19

SECCIÓN COORDINADA POR:

M^a Cristina Serrano
Máster en Periodoncia e Implantes. Universidad Complutense de Madrid

Una adecuada salud de la boca y, especialmente de las encías, podría ser clave tanto para reducir el riesgo de la infección que causa la COVID-19 como para rebajar las posibles complicaciones asociadas con esta enfermedad

ASÍ LO HA HECHO un estudio internacional, que tiene una importante participación española. Publicado en el *Journal of Clinical Periodontology*, la revista de mayor impacto para la comunidad científica odontológica, esta investigación revela que la periodontitis se asocia significativamente con un mayor riesgo de complicaciones por COVID-19, incluida la admisión en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) o la necesidad de ventilación asistida, e incluso la consecuencia más letal llegando al fallecimiento. El estudio es fruto de la colaboración entre el Prof. Mariano Sanz de la Universidad Complutense de Madrid e investigadores de la Universidad McGill de Montreal (Canadá) y la Universidad de Qatar, liderados por el Prof. Faleh Tamimi con la colaboración de expertos del Instituto de Salud Oral del Hamad Medical Corporation de Doha.



Una realidad, varias hipótesis

EXPLICAR LA ASOCIACIÓN entre periodontitis y agravamiento de la infección que causa la COVID no es fácil, y se barajan actualmente distintas hipótesis. Eso sí, en todos los casos la inflamación que caracteriza a esta enfermedad juega un papel crucial.

Se dispone de una fuerte evidencia científica que confirma cómo la periodontitis no tratada es una fuente crónica de inflamación sistémica y un portal de entrada de bacterias patógenas al torrente sanguíneo.

Se ha podido demostrar, además, que la periodontitis aumenta el riesgo de incidencia y severidad de enfermedades como la diabetes, las

enfermedades cardiovasculares o la artritis reumatoide entre otras.

Esta asociación se explica por dos mecanismos, que pueden actuar simultáneamente: por vía directa, debido al paso de bacterias que residen en las bolsas periodontales a otras partes del cuerpo a través de la sangre o por aspiración (en el caso de las vías respiratorias); o por una vía indirecta, mediante la inflamación sistémica que se produce como consecuencia de la liberación de productos de inflamación que se generan en los tejidos periodontales y que se vierten al torrente sanguíneo.

La existencia de periodontitis eleva en 4,5 veces la probabilidad de necesitar ventilación asistida y aproximadamente en 3,5 veces las posibilidades de ingresar en una UCI si se tiene COVID-19

Periodontitis, un crucial factor de riesgo

Este estudio se ha llevado a cabo entre marzo y julio de 2020 con datos de los registros médicos electrónicos nacionales en el estado de Qatar, incluyendo a 568 pacientes con COVID-19, a los que se les midió la pérdida de hueso radiográfica alrededor de los dientes. *“El resultado de esta investigación ha demostrado que la periodontitis está significativamente asociada con la gravedad de la afectación por COVID-19 y con el desarrollo de sus complicaciones; por eso, los pacientes con patología periodontal deberían consultar con su dentista para recabar el diagnóstico y tratamiento adecuado, y así disminuir el riesgo de sufrir complicaciones si se infectan con el virus SARS-CoV-2”*, según el Prof. Mariano Sanz, codirector del Grupo de Investigación ETEP (Etiología y Terapéutica de las



**Cuida la salud de tu boca,
combate la COVID-19**

Ahora más que nunca: PRE-VEN-CIÓN

LA DEMOSTRADA ASOCIACIÓN entre periodontitis y agravamiento de la infección COVID-19, así como el hecho de que los pacientes periodontalmente sanos tengan menos probabilidad de desarrollar un cuadro grave si se infectan, subrayan aún más el papel de la prevención desde la consulta dental. La prevención de la periodontitis y su tratamiento temprano son factores importantes en la prevención de las complicaciones de la infección por el virus SARS-Cov2.

Por lo tanto, el mensaje preventivo es claro en cuanto a la importancia de mantener una buena salud oral. Del mismo modo que hacer ejercicio, perder peso y tener una dieta sana, tener una buena higiene oral puede ayudarnos a tener una vida más saludable y a afrontar mejor enfermedades como la COVID-19.

DetECCIÓN precoz...

En sus formas más leves, las enfermedades periodontales se manifiestan por gingivitis, una inflamación de las encías sin destrucción del sistema de soporte de los dientes a los maxilares. La gingivitis se manifiesta por sangrado al cepillado y se trata muy simplemente mediante una higiene bucal eficaz, que requiere a veces uso de colutorios bucales, además, del cepillado regular que realizamos en casa. En este caso, el tratamiento profesional resulta muy sencillo, con la llamada vulgarmente 'limpieza de boca' o lo que los expertos denominan 'remoción de placa profesional'.

Cuando ya se destruye el sistema de anclaje de los dientes y perdemos hueso y ligamento alrededor de los dientes, aparece la denominada periodontitis. Dependiendo de su gravedad, el tratamiento será más o menos complejo y siempre requerirá la intervención profesional, además de continuar aplicando las medidas preventivas básicas de higiene bucodental. El grado de severidad de la periodontitis se evalúa mediante radiografías y mediciones (sondaje) del espacio que la enfermedad crea entre el diente y la encía (bolsas periodontales).

... y tratamiento temprano y eficaz

En sus fases iniciales, cuando se ha destruido poco soporte periodontal es fácil acceder a eliminar la placa de bacterias adherida a las raíces dentarias bajo el margen de la encía sin ser necesarias intervenciones quirúrgicas. Este procedimiento denominado raspado y alisado radicular (denominados, en términos coloquiales, como limpiezas profundas) son muy eficaces, sencillos y requieren poca tecnología. Sin embargo, cuando el grado de afectación es profundo, son necesarios tratamientos quirúrgicos para alcanzar a eliminar la infección a lo largo de las raíces en el fondo de las bolsas periodontales o, en ocasiones, para reconstruir los tejidos mediante procedimientos regenerativos más sofisticados y complejos.

En general, son tratamientos muy efectivos y, de hecho, hoy en día es factible en prácticamente todos los casos (incluso en periodontitis muy avanzadas) restaurar la salud periodontal. Sin embargo, la detección precoz es fundamental para resolver la mayor parte de las periodontitis mediante procedimientos sencillos.

Periodontitis y COVID-19:

3 factores a tener en cuenta

- 1 Periodontitis e inflamación sistémica: el incremento sistémico (en todo el organismo) de factores proinflamatorios (las llamadas citoquinas) que se produce por la presencia de las enfermedades periodontales aumenta el riesgo de diabetes, enfermedad cardiovascular, eventos adversos del embarazo, enfermedad neurovascular e, incluso, de muerte...y, también esta elevación de interleuquinas está presente en los casos más graves de COVID-19.
- 2 Existen una serie de comorbilidades (edad avanzada, diabetes, hipertensión, obesidad, tabaco...) que aumentan el riesgo de desarrollar una COVID-19 más severa, y todos estos factores están muy relacionados también con la periodontitis.
- 3 La aspiración pulmonar tanto de patógenos como de citoquinas proinflamatorias se relaciona con enfermedades respiratorias, y podría provocar sobreinfección bacteriana en COVID-19, sobre todo en pacientes intubados; una mala higiene oral aumenta las posibilidades de entrada de bacterias orales a través del tracto respiratorio.

Los pacientes con patología periodontal deberían consultar con su dentista para disminuir el riesgo de sufrir complicaciones si se infectan con el coronavirus

→ Enfermedades Periodontales) de la Universidad Complutense de Madrid.

Para el catedrático de Periodoncia de la Facultad de Odontología de la Universidad Complutense de Madrid y patrono de honor de la Fundación de la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA), *“las enfermedades periodontales, y principalmente la periodontitis, actúan como un factor complementario en el aumento de la infectividad y gravedad de la enfermedad COVID-19, lo que destaca una vez más la necesidad de implementar medidas preventivas y terapéuticas para reducir la carga global de periodontitis”*.

Aunque ya se contaba con datos previos sobre la posible asociación entre periodontitis y la gravedad de la infección por COVID-19, los hallazgos de este estudio observacional son especialmente contundentes. El estudio indica que “los pacientes con periodontitis tienen casi 9 veces más

posibilidades de morir, 4 veces más posibilidades de necesitar ventilación asistida y aproximadamente 3,5 veces más posibilidades de ingresar a una UCI si están infectados con COVID-19”.

Igualmente, se pone de manifiesto que las personas con periodontitis muestran un nivel en sangre significativamente superior de marcadores relacionados con un peor resultado de COVID-19, como el dímero D, el recuento de glóbulos blancos y la proteína C reactiva.

Esto, según concluyen los responsables de la investigación, significa que los pacientes con periodontitis tienen una mayor probabilidad de desarrollar una respuesta inmune e inflamatoria aberrante, la llamada “*tormenta de citoquinas*” responsable del rápido deterioro de muchos pacientes con COVID-19.

Más hospitalización y necesidad de ventilación

Además de la relevancia de estos resultados, el coordinador científico de la Fundación SEPA, Miguel Carasol, recuerda que *“la periodontitis se ha relacionado estrechamente con la neumonía en pacientes hospitalizados o que necesitan ventilación asistida”*.

Esta asociación puede deberse principalmente a la aspiración de patógenos bacterianos que residen en la cavidad oral (principalmente dentro de las bolsas periodontales) en pacientes con periodontitis; una vez aspirados estos patógenos, y ante el déficit de defensas adecuadas del hospedador, se promueve la colonización de estos patógenos en los pulmones, lo que rápidamente deteriora el estado de salud del paciente.

Es imprescindible prestar mucha atención a la higiene bucal y administrar antisépticos orales en los entornos hospitalarios para reducir la posible colonización orofaríngea

¿Más transmisión del virus y más patogénico?

Recientemente se han dado a conocer varios ensayos que tratan de arrojar luz sobre el rol de la cavidad oral en la transmisión y patogenicidad del SARS-CoV-2. Actualmente, se conoce que la infectividad del SARS-CoV-2 depende de su capacidad para penetrar →

Cuida la salud de tu boca, combate la COVID-19



Son indispensables medidas preventivas y terapéuticas para reducir la carga global de periodontitis, lo que podría tener repercusiones positivas sobre la actual pandemia de coronavirus

→ en las células, utilizando la enzima transformadora de angiotensina-2 (ECA-2) como el receptor principal y la puerta de entrada de este virus en la célula. Puesto que las células epiteliales en diferentes mucosas de la cavidad oral muestran una alta expresión de ECA-2, y dado que la cavidad oral es una de las primeras interfaces entre el exterior y el cuerpo, se considera que hay una alta potencialidad de que esta vía de colonización e infección viral sea determinante para la aparición de COVID-19.

Según el profesor e investigador de la Universidad Complutense, David Herrera, “este hecho tiene claras implicaciones en la implementación

de medidas para prevenir la colonización viral en la cavidad bucal, no solo en términos de barreras físicas (mascarillas, pantallas, etc.), sino en la identificación de antisépticos orales efectivos que puedan incidir en la transmisión y patogenicidad de este virus”.

Todas estas evidencias, en palabras del presidente de SEPA, Antonio Bujaldón, “*son especialmente importantes si se tiene en cuenta el elevado número de personas que actualmente tienen periodontitis en nuestro país, en muchos casos no diagnosticada*”. En la última Encuesta de Salud Oral en España (de 2020) se indica que entre un 25-34% de adultos tienen bolsas periodontales, revistiendo un carácter severo en el 8% de los adultos jóvenes y el 12% de los adultos mayores.

Por lo tanto, se deben reforzar el diagnóstico y tratamiento de las personas con periodontitis a nivel de la población general, con el fin de disminuir posibles riesgos adicionales

Las personas con periodontitis registran niveles sanguíneos especialmente elevados de marcadores inflamatorios relacionados con un peor resultado de la COVID-19

si precisaran un ingreso hospitalario a causa de la infección por coronavirus.

En este sentido, se aconseja incluir en la historia médica del paciente con COVID-19 si tiene antecedentes de periodontitis, ya que esto podría servir para identificar otro factor de riesgo de complicaciones en estos casos. ■

Inflamación sistémica, un factor clave

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS se han realizado múltiples estudios que indican con claridad el importante impacto de la salud oral en la salud general. La periodontitis provoca una ruptura de la barrera epitelial de la encía y, como consecuencia, se producen ulceraciones, que facilitan:

- *La entrada de bacterias y de productos bacterianos desde la cavidad oral al torrente sanguíneo (se han identificado patógenos periodontales, por ejemplo, en placas de ateroma)*
- *La entrada de citoquinas proinflamatorias desde los tejidos periodontales a la circulación sistémica (IL-1, IL-6, IL-17, TNFalfa...)*

Esa penetración, tanto de bacterias como de citoquinas proinflamatorias, provoca una respuesta inflamatoria a nivel sistémico, con elevación de citoquinas proinflamatorias, que potencia el desarrollo de otras enfermedades, como diabetes, enfermedades cardiovasculares, Alzheimer, enfermedad cerebrovascular, etc. De hecho, los pacientes con periodontitis tienen un 25% de riesgo aumentado de sufrir enfermedades cardiovasculares, el triple de riesgo de sufrir una diabetes y un 20% de riesgo de sufrir hipertensión arterial.

Pero, además, esa alta carga bacteriana procedente de la periodontitis y de una mala higiene oral puede complicar otras enfermedades sistémicas, como cáncer, enfermedad neurodegenerativa o enfermedad autoinmune.

Un tratamiento periodontal adecuado puede producir el descenso de los niveles de dichas citoquinas proinflamatorias, tanto en los tejidos periodontales como a nivel sistémico, lo que se asocia, por ejemplo, con una mejora en el porcentaje de hemoglobina glicosilada en pacientes con y sin diabetes.



COVID-19

ESTUDIOS RECIENTES han evidenciado niveles elevados de un factor proinflamatorio (IL-6) que pueden predecir un incremento en el riesgo de insuficiencia respiratoria y de necesidad de ventilación en los pacientes hospitalizados por COVID-19; en este sentido, se ha demostrado que la periodontitis provoca también frecuentemente la elevación en sangre de este factor inflamatorio. Por tanto, se deduce que la periodontitis puede aumentar el riesgo de complicaciones de la COVID-19; además, sabemos que el tratamiento de la periodontitis puede mejorar los niveles de IL-6, lo que podría reducir, potencialmente, la probabilidad de que ocurran estas complicaciones.

Todo lo que quieres saber sobre salud bucal y COVID-19

Entra en cuidatusencias.es



Cuida la salud de tu boca,
combate la COVID-19



¿Neumonía causada por patógenos periodontales?

AUNQUE AÚN ESTÁ EN FASE incipiente de investigación, existen crecientes observaciones que apuntan la posibilidad de que pacientes COVID-19 con neumonía y que precisan intubación deben gran parte de su deteriorado estado de afectación pulmonar a la aspiración de bacterias periodontales, que pasan al parénquima pulmonar y, de esta forma, agravan el estado general de estos pacientes COVID+.

Independientemente de la COVID-19, la periodontitis se asocia frecuentemente con neumonía en pacientes hospitalizados o que necesitan ventilación asistida, fundamentalmente debido a la aspiración de patógenos bacterianos que residen en la cavidad oral, principalmente dentro de las bolsas periodontales de pacientes con periodontitis. El problema es que este hecho aún resulta más trascendental en personas con COVID-19 grave hospitalizadas, dado que sus defensas suelen estar muy debilitadas. Se produce así la colonización de estas bacterias en los pulmones, lo que rápidamente evoluciona a neumonías bilaterales, que deterioran significativamente la salud general del paciente.

Estas bacterias orales son las que habitualmente residen en las bolsas periodontales y, en circunstancias normales, nunca pasan a vías aéreas inferiores debido a las importantes defensas de nuestro sistema bronquial; sin embargo, cuando el paciente carece de defensas eficaces (por la infección vírica o por el deterioro general de su salud), pueden superar estos sistemas de defensa y colonizar el parénquima pulmonar, dando lugar a las denominadas neumonías nosocomiales o por aspiración.

La necesidad de ventilación asistida dificulta aún más la capacidad de defensa y, por lo tanto, facilita dichas fuentes de infección.

Dado que la presencia de neumonía bilateral y la necesidad de ventilación asistida son indicadores clave del deterioro de la enfermedad COVID-19 y un mayor riesgo de muerte, resulta imprescindible prestar mucha atención a la higiene bucal y administrar antisépticos orales en los entornos hospitalarios para reducir esta posible colonización orofaríngea.

LISTERINE®

AYUDE A SUS PACIENTES A MANTENER SU SALUD ORAL

LA ACCIÓN ANTIMICROBIANA DE LISTERINE® PROVIENE DE SU FÓRMULA ÚNICA, QUE CONTIENE UNA COMBINACIÓN FIJA DE CUATRO ACEITES ESENCIALES PROCEDENTES DE FUENTES VEGETALES NATURALES.



TIMOL



EUCALIPTOL



SALICILATO DE METILO



MENTOL

Estos 4 Aceites Esenciales proporcionan los siguientes beneficios:

Protege contra los gérmenes que promueven la placa¹⁻³

Protege contra los gérmenes que causan el mal aliento¹⁻³

Fortalece el esmalte dental incluso en los rincones de más difícil acceso⁴



LISTERINE® ES EL ENJUAGUE BUCAL ANTIPLACA DE USO DIARIO SOBRE EL QUE MÁS ESTUDIOS CLÍNICOS SE HAN REALIZADO.

- No existe relación entre el uso de enjuagues bucales con alcohol y el riesgo de cáncer oral.⁵
- Preservan el equilibrio de la microbiota.²
- Sin aparición de cepas resistentes, ni siquiera con el uso a largo plazo.²
- No aumenta la formación de manchas o cálculos (sarro) dentales.⁶⁻⁹



Referencias:

1. Foster JS, Pan PC, Kolenbrander PE. Effects of antimicrobial agents on oral biofilms in a saliva-conditioned flowcell. *Biofilms*. 2001;1:512. 2. Minah GE, DePaola LG, Overholser CD, et al. Effects of 6 months use of an antiseptic mouthrinse on supragingival dental plaque microflora. *J Clin Periodontol*. 1989;16:347-352. 3. Walker C, Clark W, Wheeler T, Lamm R. Evaluation of microbial shifts in supragingival plaque following long-term use of an oral antiseptic mouthrinse. *J Dent Res*. 1989;68:412. 4. Zero DT, et al. The remineralizing effect of an essential oil fluoride mouthrinse in an intraoral caries test. *J Am Assoc* 2004; 135 (2): 231-7. 5. Gandini S, Negri E, Boffetta P, et al. Mouthwash and oral cancer risk: quantitative meta-analysis of epidemiologic studies. *Ann Agric Environ Med*. 2012;19(2):173-180. 6. Overholser CD, Meiller TF, DePaola LG, et al. Comparative effects of 2 chemotherapeutic mouthrinses on the development of supragingival dental plaque and gingivitis. *J Clin Periodontol*. 1990;17(8):575-579. 7. DePaola LG, Overholser CD, Meiller TF, Minan GE, Niehaus C. Chemotherapeutic inhibition of supragingival dental plaque and gingivitis development. *J Clin Periodontol*. 1989;16(5):311-315. 8. Gordon JM, Lamster IB, Seiger MC. Efficacy of Listerine antiseptic in inhibiting the development of plaque and gingivitis. *J Clin Periodontol*. 1985;12(8):697-704. 9. Lamster IB, Alfano MC, Seiger MC, et al. The effect of Listerine Antiseptic® on reduction of existing plaque and gingivitis. *Clin Prev Dent*. 1983;5(6):12-16. **JOB CODE ES-11-2100021**



La prevención de la periodontitis y su tratamiento es crucial para evitar complicaciones de la COVID-19"

MARIANO SANZ
FALEH TAMIMI

SECCIÓN COORDINADA POR:

Assumpta Carrasquer
Profesora del Máster
de Periodoncia e Implantes.
Facultad de Odontología
de Valencia.

La colaboración internacional, y la fructífera relación profesional y personal de los profesores Mariano Sanz* y Faleh Tamimi, han dado como resultado un estudio que se ha convertido en un referente mundial sobre el trascendental papel que tiene la salud periodontal en la COVID-19. En una entrevista conjunta nos hablan de esta investigación y de otras importantes líneas de trabajo.**

¿Qué mensajes esenciales se pueden extraer de este estudio?

Este estudio, fruto de la colaboración de investigadores de la Universidad McGill de Montreal (Canadá), la Universidad de Qatar, el Instituto de Salud Oral del Hamad Medical Corporation de Doha y la Universidad Complutense de Madrid, demuestra que existe una asociación clara y significativa entre padecer periodontitis y tener una progresión más severa de la infección vírica que da lugar a la COVID-19, sobre todo en cuanto a la frecuencia de complicaciones graves, como son la necesidad de intubación, necesidad de ingreso en la UCI y muerte por COVID-19.

El estado de inflamación crónica creado por la periodontitis podría hacer que el cuerpo reaccione peor a la COVID-19

¿Hasta qué punto esto guarda relación con la descrita como "tormenta de citoquinas"?

La periodontitis es una enfermedad inflamatoria crónica de causa infecciosa, que puede mantener un estado de inflamación sistémica crónica en pacientes no tratados durante largos periodos de tiempo.

Esta inflamación sistémica se manifiesta por niveles elevados de marcadores de la inflamación en sangre como la proteína C-reactiva, citoquinas inflamatorias, linfocitosis..., que son precisamente los marcadores que se han asociado a un aumento de la gravedad de la enfermedad COVID-19, la llamada tormenta de citoquinas.

¿Por qué se ha realizado este estudio en Qatar?

El estado de Qatar tiene unas características que lo convierten en

el lugar perfecto para realizar este estudio. Para empezar, posee un sistema de salud público que cubre los tratamientos dentales; además, se tienen digitalizados todos los registros médicos, dentales y de COVID-19 en un sistema centralizado, lo cual permite tener fácil acceso a los datos dentales y médicos de casi toda la población. Junto a esto, debemos recordar que, al comienzo de la pandemia, Qatar tubo la concentración de casos COVID más alta del mundo en proporción a la población del país, lo que significa que una proporción muy alta de las fichas dentales registradas corresponden a pacientes que han sufrido esta enfermedad.

Todos estos factores nos permitieron identificar pacientes con COVID con las fichas médicas y dentales necesarias para realizar el estudio. Calculamos que unos 400 pacientes podrían haber sido suficientes para hacer el estudio, pero nos llevamos una grata sorpresa al comprobar que al final pudimos identificar hasta 568, lo cual nos permitió hacer análisis más sofisticados de los datos.

De una amistad a un estudio de impacto mundial

EN MUCHAS OCASIONES, de pequeñas coincidencias surgen grandes resultados.

En investigación biomédica estos pequeños detalles son los que, casi siempre marcan la diferencia. En este caso, una relación profesional puntual, con el inicio de una amistad separada por miles de kilómetros, ha generado un extraordinario rendimiento científico, clínico y social.

Desde el comienzo de la pandemia de coronavirus SARS-CoV-2, el Grupo de Investigación ETEP (Etiología y Terapéutica de las Enfermedades Periodontales) de la Universidad Complutense de Madrid se interesó por estudiar la asociación entre enfermedades periodontales y la progresión

de la enfermedad COVID-19. Lo ha hecho a través de dos líneas de investigación: por un lado, estudiando cuál es el papel de la cavidad oral en la transmisibilidad del virus, y por otro, analizando si las enfermedades periodontales, fundamentalmente periodontitis, son un factor de riesgo en el agravamiento de la enfermedad COVID-19.

Para profundizar en esta segunda línea de investigación, el Prof. Mariano Sanz se puso en contacto con el Prof. Faleh Tamimi, quién realizó su tesis doctoral en la Universidad Complutense de Madrid y que en la actualidad es vicedecano de investigación de la Universidad de McGill en Montreal (Canadá) y decano en funciones de la Facultad de

Odontología de Qatar en Doha. Esto permitió una importante conexión internacional, facilitada por la experiencia de colaboración conjunta de ambos expertos en proyectos científicos previos; según ellos mismos reconocen, "ha sido fácil ponernos de acuerdo en un protocolo de investigación y en una estrategia metodológica".

Juntos elaboraron un protocolo de investigación aprovechando que el estado de Qatar tiene unas características que lo convierten en el lugar perfecto para realizar este tipo de estudios, ya que tiene un sistema de salud que dispone de datos centralizados y digitalizados de todos los registros médicos, dentales y de COVID-19.



Mariano Sanz

Catedrático de la Universidad Complutense (UCM), expresidente de la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA) y codirector del Grupo de Investigación ETEP (Etiología y Terapéutica de las Enfermedades Periodontales) de la UCM.



Faleh Tamimi

Decano de la Universidad de Qatar en Doha y vicedecano de investigación de la Universidad de McGill en Montreal (Canadá).

En Qatar todos los pacientes hospitalizados reciben por defecto tratamientos con colutorios de clorhexidina, y tienen una de las mortalidades de COVID más bajas del mundo

A partir de los resultados de vuestro estudio, ¿cómo explican la vinculación encontrada entre la presencia de periodontitis y empeoramiento de los pacientes con COVID-19?

Nuestra hipótesis es que la periodontitis crea un estado de inflamación crónica que podría hacer que el cuerpo reaccione peor a la COVID-19. El principal motivo por el que la COVID-19 mata no es el virus per se, si no la reacción inflamatoria del cuerpo contra el virus. En los casos más graves de COVID, el sistema inmune produce una reacción inflamatoria desproporcionada; esta inflamación destructiva de la COVID-19 tiene rasgos en común con la periodontitis.

De hecho, en nuestro estudio vimos que los pacientes con periodontitis tenían niveles elevados en sangre de

marcadores de inflamación asociados con complicaciones de COVID, entre los que se incluía concentraciones elevadas de leucocitos, CRP y D-Dímero.

Sin embargo, la relación de la periodontitis con un incremento de la inflamación de baja intensidad en todo el organismo es algo ya bien conocido...

Así es, se conocen bien los mecanismos por los que una periodontitis no tratada puede afectar a otros órganos a distancia y a aumentar el riesgo de incidencia y severidad de enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o la artritis reumatoide, entre otras. Dichos mecanismos actúan a través de una vía directa, por paso de bacterias que residen en las bolsas periodontales a otras partes del cuerpo por vía sanguínea o por aspiración, o a través de una vía indirecta, por un proceso de inflamación sistémica. Dicha inflamación sistémica se produce como consecuencia de la liberación de productos de la inflamación crónica que ocurre en los tejidos periodontales.





“La periodontitis es una enfermedad inflamatoria crónica infecciosa que puede mantener un estado de inflamación sistémica crónica en pacientes no tratados”

MARIANO SANZ

→ En la investigación realizada creemos que los resultados obtenidos pueden deberse a las dos vías. Por un lado, a la inflamación sistémica, ya que se ha demostrado una elevación significativa de las concentraciones de marcadores de inflamación en la sangre de los pacientes COVID con periodontitis; por otro, y dada la existencia de una asociación significativa de los pacientes con periodontitis con pacientes COVID+ intubados y en UCIs, los procesos de neumonías por aspiración son frecuentes en este tipo de pacientes.

De vuestro estudio resulta especialmente significativo el hallazgo de que los pacientes COVID con periodontitis tienen casi 9 veces más posibilidades de morir. ¿Cómo explican esto?

Lo más probable es que la periodontitis puede estar empeorando el proceso inflamatorio de la COVID, y eso provocaría una cascada de complicaciones, llevando desafortunadamente a la muerte en algunos casos.

En nuestro estudio, casi la totalidad de los pacientes con COVID-19

Tener una buena higiene oral puede ayudarnos a tener una vida más saludable, y a afrontar mejor enfermedades como la COVID

y periodontitis que fallecieron estuvieron ingresados en la UCI y necesitaron ventilación antes de fallecer y, además, tuvieron unos niveles de inflamación elevados en sangre durante el curso de la enfermedad. Además, debemos tener en cuenta que estos pacientes en UCIs que necesitan ventilación asistida mediante intubación pueden sufrir un empeoramiento de su patología pulmonar por aspiración de bacterias que residen en las bolsas periodontales o por bacterias respiratorias que toman como hábitat las bolsas periodontales en pacientes con periodontitis. Todo ello puede estar contribuyendo a aumentar el riesgo de muerte.

En vuestro estudio es incluso más elevado el riesgo de fallecer por COVID en personas con periodontitis que el riesgo de necesitar ventilación

asistida o ingresar en UCI, ¿cómo explican este hecho?

Los números de nuestro estudio hay que mirarlos con cautela. La asociación con la muerte es elevada y significativa, pero el tamaño de la muestra es aún muy limitado en cuanto a esta vinculación; en cambio, nuestros análisis sobre ingresos en la UCI son mucho más precisos que nuestros análisis sobre fallecimientos.

Por lo tanto, no es de extrañar que futuros estudios, con un tamaño de muestra mayor, comprueben que los riesgos de fallecimiento se aproximan más a los riesgos de ingresos en la UCI.

¿Y la presencia de otras comorbilidades en los pacientes con periodontitis también podría actuar con un factor de riesgo adicional para que los resultados de la COVID-19 sean peores?

Sí, los pacientes con periodontitis presentaban una mayor incidencia de diabetes y de tabaquismo, entre otros factores que también pueden agravar y empeorar el pronóstico de la COVID. Para evitar los posibles sesgos que esto podría acarrear en nuestro →

El nuevo Oral-B iO™ combina el icónico movimiento oscilante rotacional de Oral-B con unas suaves micro-vibraciones para una limpieza superior, unas encías más sanas y una experiencia que sus pacientes no podrán resistir.



A partir del 1 de Mayo puede adquirir su unidad de prueba profesional en www.dentalcare.es

EXPERIMENTE LA DIFERENCIA CON EL NUEVO ORAL-B iO™

MÁS INFORMACIÓN EN WWW.ORALB.ES

Oral-B iO™



Continuamos con el cuidado que empieza en su consulta

Oral-B®



“El principal motivo por el que la COVID-19 mata no es el virus per se, si no la reacción inflamatoria del cuerpo contra el virus”

FALEH TAMIMI

→ estudio, ajustamos estadísticamente nuestros análisis a estos factores de riesgo, para asegurarnos que la relación de la periodontitis con las complicaciones COVID no es debida a que la periodontitis también se asocia habitualmente a pacientes obesos, diabéticos, fumadores o de mayor edad, que son los que peor evolucionan ante esta enfermedad infecciosa. Además, hicimos un análisis por separado a los pacientes no fumadores y sin diabetes, y en estos dos subgrupos pudimos confirmar también la asociación de la periodontitis con las complicaciones de COVID.

¿Y qué cuidados orales se deben realizar a los pacientes hospitalizados por COVID-19?

Este es un aspecto que debería investigarse seriamente. En Qatar todos los pacientes hospitalizados reciben por defecto tratamientos con colutorios de clorhexidina, y tienen una de las mortalidades de COVID más bajas del mundo. No cabe duda que la mortalidad de pacientes de COVID hospitalizados obedece a múltiples causas, es multifactorial; pero sería

interesante comprobar si algunos colutorios pueden ser beneficiosos en el manejo de estos pacientes.

Sin duda, la utilización de agentes antimicrobianos (antisépticos y antibióticos) debe formar parte de los protocolos de manejo de pacientes intubados o en UCIs, y probablemente ésta sea la norma en la mayoría de los hospitales. Sin embargo, no conocemos con precisión cuales son los agentes antimicrobianos más eficaces para el manejo de pacientes COVID+. Hay distintas investigaciones que han demostrado el poder virucida de colutorios bucales, sobre todo los que incluyen en su composición cloruro de cetilpiridinio (CPC) o povidona yodada.

¿Y deberían tener un cuidado oral especial aquellos pacientes que han superado esta enfermedad?

Todavía nos queda mucho por aprender sobre las secuelas que la COVID puede tener sobre el sistema inmune y la salud en general. No obstante, con toda la evidencia científica que está apareciendo respecto al efecto de la enfermedad periodontal sobre todo tipo de

enfermedades peligrosas, todos deberíamos tener un buen cuidado de la cavidad oral; y, específicamente, aquellas personas que superen la COVID-19, deberían recabar atención odontológica si tienen patología periodontal no tratada.

De lo que no cabe duda es que la prevención es el mejor remedio. ¿Qué mensaje deberían trasladar los dentistas a sus pacientes para evitar los riesgos con la COVID?

Nuestro estudio demuestra que los pacientes periodontalmente sanos tienen menos probabilidad de desarrollar un cuadro grave si se infectan con el SARS-CoV-2. Por ello, la prevención de la periodontitis y su tratamiento temprano es crucial en la prevención de las complicaciones de la COVID-19.

Los profesionales del equipo odontológico deben insistir mucho en la importancia, ahora más que nunca, de mantener una buena salud oral. Tener una buena higiene oral puede ayudarnos a tener una vida más saludable, y a afrontar mejor enfermedades tales como la COVID. ■

afta, pupa, llaga, rozadura, úlcera

Las llames como las llames
te olvidarás de que las tienes

Alivio Rápido y Duradero
desde la 1ª aplicación

Bexident® AFTAS

CON ÁCIDO HIALURÓNICO

Su tecnología Advanced Hyalurofilm Tech® aporta 5 acciones. Crea un film que alivia el dolor y protege frente a agentes externos. Hidrata los tejidos dañados, acelerando el proceso natural de cicatrización. Aporta un alivio rápido y duradero del dolor desde la primera aplicación.



CPSP 17046-CAT

Cumple con la normativa de productos sanitarios. No usar si se es alérgico a alguno de sus ingredientes como limoneno (Gel, Colutorio, Spray) y citral (Gel, Spray).

 ISDIN

SECCIÓN PATROCINADA POR:

DENTAID

Expertos en Salud Bucal

Colutorios bucales, una barrera para contener la pandemia



SECCIÓN COORDINADA POR:

Gloria Calsina
 Certificado en Periodoncia.
 Universidad del Sur de
 California. USA

La boca es una vía de entrada de virus al organismo, así como puede ser también un foco de transmisión, reservorio e infección. Proteger adecuadamente la cavidad oral puede resultar fundamental para evitar contagios, y ciertos colutorios podrían ayudar en este propósito

LAS TRES VÍAS PRINCIPALES de entrada del virus SARS-CoV-2, causante de la COVID-19, son la nariz, la boca y los ojos, a través de sus mucosas. Durante los 10 primeros días tras la transmisión y siendo el paciente asintomático (pero muy contagioso), el virus se acumula principalmente a nivel nasal, bucal y faríngeo, y solo más adelante se concentra en los pulmones.

Es en la boca donde el SARS-CoV-2 encuentra una alta densidad de sus receptores específicos de unión. El mantenimiento del virus en boca como reservorio facilita la transmisión del mismo, de persona a persona, a través de las gotas de saliva que puede emitir una persona infectada al hablar, toser, estornudar, exhalar,...

Es en la boca donde el SARS-CoV-2 encuentra una alta densidad de sus receptores específicos de unión

Importancia de la higiene bucal

Resulta crucial mantener una buena higiene bucal diaria en el marco de la pandemia, con el objetivo de ayudar a reducir la transmisión del virus entre personas. Algunos antisépticos presentes en algunos enjuagues bucales podrían ser capaces de degradar la envuelta lipídica de virus tales como los coronavirus, consiguiendo reducir la carga viral en la boca de pacientes infectados. En consecuencia, esto ayudaría a reducir la transmisión del



El uso de colutorios antisépticos bucales podría disminuir la carga viral de la boca de personas infectadas

Las actuaciones a nivel de la boca podrían resultar útiles para controlar la transmisión y severidad de la COVID-19

virus desde las personas infectadas y también en los aerosoles que se generan durante los tratamientos dentales. De hecho, desde el principio de la pandemia se está recomendando el uso de determinados colutorios preoperatorios en las clínicas odontológicas para reducir el riesgo de transmisión del SARS-CoV-2 en ese entorno.

El contacto cercano al paciente durante el tratamiento dental, la alta generación de aerosoles y la identificación de SARS-CoV-2 en la

saliva han sugerido que la cavidad oral es un reservorio potencial para la transmisión de COVID-19. Se ha detectado una alta carga viral de SARS-CoV-2 en la saliva, e incluso se ha sugerido su presencia en bolsas periodontales.

Beneficios conocidos... y por conocer

Los enjuagues bucales antisépticos, debido a su capacidad para reducir el número de microorganismos en la cavidad bucal, se han utilizado ampliamente como medida estándar antes del tratamiento dental.

Los enjuagues bucales antimicrobianos preoperatorios con digluconato de clorhexidina, cloruro de cetilpiridinio (CPC) al 0,05%-0,1%,

povidona yodada (PVP-I) al 0,2% y peróxido de hidrógeno (H₂O₂) al 1% son clásicamente los recomendados para reducir el número de microorganismos en aerosoles y gotas durante procedimientos orales. Sin embargo, aún es precisa una evidencia específica sobre la eficacia del uso de estos enjuagues bucales antisépticos en pacientes positivos para COVID-19, aunque los resultados preclínicos son muy esperanzadores para algunos de estos componentes. ■

Principales antisépticos orales vs infecciones virales



Clorhexidina (CHX)

CHX es un antiséptico de amplio espectro que actúa contra bacterias Gram positivas y Gram negativas, aerobios, anaerobios y hongos, aumentando la permeabilidad de la pared celular bacteriana y provocando su disolución. En estudios de laboratorio (in vitro) ha demostrado tener efecto frente a virus envueltos en lípidos. Aunque COVID-19 es un virus envuelto, se considera que el gluconato CHX al 0.12% 15 ml tiene poco o ningún efecto contra los coronavirus en comparación con otros enjuagues bucales.

Peróxido de hidrógeno (H₂O₂) Agua oxigenada

Un estudio in vitro encontró que los coronavirus son sensibles a H₂O₂ al 3%. Como el SARS-CoV2 es vulnerable a la oxidación, se ha sugerido que el empleo antes del tratamiento dental de enjuagues bucales que contienen agentes oxidantes como H₂O₂ al 1% podrían reducir la carga viral en la saliva.

Cloruro de cetilpiridinio (CPC)

El CPC (Cloruro de Cetilpiridinio) es un compuesto de amonio cuaternario 0.05% que se utiliza para reducir la placa dental y la gingivitis. Las hipótesis sobre una posible acción sobre el SARS-CoV-2 se basan en su mecanismo de acción lisosomotrópico y su capacidad para destruir las cápsidas virales. Estos hallazgos indican que la CPC podría ser eficaz contra virus envueltos, como los coronavirus. Generalmente, en la clínica odontológica se recomienda hacer 30-60 segundos de enjuague con CPC 0,05%-0,1%, y en casa se recomiendan 30 segundos de enjuague y 30 segundos de gargarismos para llegar a las zonas más lejanas de la cavidad bucal, 2 veces al día, después del cepillado.

Povidona yodada

La povidona yodada (PVP-I) es un complejo de yodo soluble en agua que se ha utilizado ampliamente como antiséptico cutáneo prequirúrgico y como enjuague bucal. Su utilización puede tener varios riesgos, como reacciones alérgicas y alteraciones tiroideas.

Su eficacia ha sido bien demostrada en estudios in vitro contra múltiples virus, incluidos el SARS-CoV-2. Investigaciones recientes han encontrado que el enjuague bucal con PVP-I al 0,23% -0.5% durante al menos 15-30 segundos antes de los procedimientos dentales puede reducir la carga viral salival.

10 AÑOS 20 NÚMEROS

ESPECIAL NÚMERO 20 CUIDA TUS ENCIAS



Nº1 - Año 2011



Nº2 - Año 2012



Nº3 - Año 2012



Nº4 - Año 2013



Nº5 - Año 2013



Nº6 - Año 2014



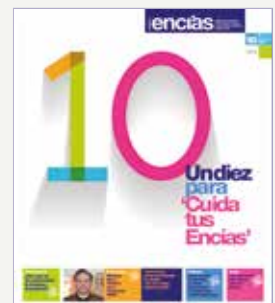
Nº7 - Año 2014



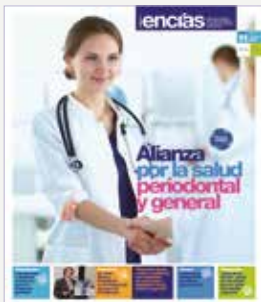
Nº8 - Año 2015



Nº9 - Año 2015



Nº10 - Año 2016



Nº11 - Año 2016



Nº12 - Año 2017



Nº13 - Año 2017



Nº14 - Año 2018



Nº15 - Año 2018



Nº16 - Año 2019



Nº17 - Año 2019



Nº18 - Año 2020



Nº19 - Año 2020



Nº20 - Año 2021

Especial número 20: 10 años Cuida Tus Encías

Se cumple una década del nacimiento de un proyecto innovador, largamente pensado y trabajado desde SEPA, fruto del trabajo multidisciplinar de profesionales de la Comunicación y de expertos de la Odontología. Tras 20 números, "Cuida tus Encías" mantiene su esencia pero se amolda a los nuevos tiempos y aborda nuevos retos

FUE EN MAYO DE 2011 cuando vio la luz el primer número de la revista "Cuida Tus Encías", una publicación única en ese momento, una revista revolucionaria y pionera, que ponía al servicio de los profesionales de la salud bucal y de la población general información rigurosa, de calidad y contrastada, servida bajo una apariencia visual atractiva y con un tono ágil, periodístico, moderno, cercano y formativo.

Desde ese momento hasta ahora, se han sucedido veinte números de esta publicación, en los que se han abordado a fondo desde la asociación entre la salud bucodental y la salud cardiovascular, la perniciosa 'amistad' de la diabetes (y el síndrome metabólico) y la periodontitis, el cuidado de las encías en la mujer, en los niños y en las personas de edad avanzada, el impacto de la salud bucal en la salud respiratoria o la amenaza 'silenciosa' que supone el tabaco, hasta temas como la halitosis, la vinculación entre la salud de la boca y el rendimiento deportivo, la salud bucal en el embarazo, la Alianza por la Salud Periodontal y General, las claves del éxito en el tratamiento con implantes o la estrecha asociación entre la salud bucal y la obesidad...sin dejar de mencionar este monográfico especial sobre la COVID-19.

Pero "Cuida Tus Encías" ha sido mucho más que los amplios reportajes que han copado la portada.

Estos tan solo han sido el escaparate de una extensa y variada oferta de contenidos de actualidad dirigidos a responder dudas de profesionales de la Odontología y de sus pacientes, así como a desmentir bulos, subrayar mensajes y hábitos preventivos, a promocionar una óptima salud bucal y, más aún, a promover estilos de vida saludables.

Por nuestras páginas han pasado expertos de reconocido prestigio mundial, como el cardiólogo Valentín Fuster o el investigador Bernat Soria, periodistas de referencia en información de salud, como Alipio Gutiérrez, Emilio de Benito o Bartolomé Beltrán, y algunos de los periodoncistas más sobresalientes del panorama internacional, como Nuria Vallcorba, David Herrera, Phoebus Madianos, Mariano Sanz, Juan Blanco, Adrián Guerrero, Antonio Bujaldón o Filippo Graziani.

Tampoco han faltado entrevistas en profundidad con profesionales de la Medicina líderes de sociedades científicas afines a SEPA. Todo ello sin relegar la inestimable y acertada participación de numerosos expertos que han aportado una breve, pero siempre precisa y necesaria, opinión sobre algunos de los temas abordados.

Referencia internacional

EN ESTA DÉCADA DE EXISTENCIA, no podemos olvidarnos de importantes hitos en la trayectoria de esta publicación, como la colaboración con otras revistas de referencia, como "Saber Vivir", la de mayor tirada en España entre las publicaciones destinadas a informar a la población general sobre salud.

Pero si a nivel nacional se ha alcanzado una amplia difusión, con una destacable presencia en las consultas odontológicas de todo el país (e incluso con edición en catalán), llama aún más su acogida y expansión a nivel internacional.

Actualmente, "Cuida Tus Encías" cuenta con ediciones en español, inglés y portugués y existe interés por traducir estos contenidos también al alemán, italiano, árabe y turco. La publicación tiene una especial penetración en los países de habla hispana, con una edición adaptada a los países de Sudamérica y Centroamérica que forman parte de la Federación IberoPanamericana de Periodoncia (FIPP).

La realidad nos ha demostrado la necesidad de mantener y extender nuestra misión de divulgar el conocimiento científico y clínico en Odontología, acercando la Periodoncia y la Salud Bucal a tod@s, ahora también a través de www.cuidatusencias.es y de las redes sociales de SEPA.

"Cuida Tus Encías" cuenta con ediciones en español, inglés y portugués.



Durante sus 20 ediciones, destaca el encarte de Cuida Tus Encías como suplemento de la revista Saber Vivir



La edición en catalán es fruto de la colaboración con el COEC.



La edición en portugués es editada por la Sociedad Portuguesa de Periodontología e Implantes (SPPI) y próximamente por la Sociedad Brasileña de Periodontología (SOBRAPE)



La Federación Iberoamericana de Periodoncia (FIPP) va a integrar Cuida Tus Encías como revista de referencia para paciente.



Take care of your gums

Desde el número 13, la revista cuenta con una edición en inglés.

20 números, 1 equipo

CUANDO LEES Cuida Tus Encías, sabes que existe un duro, meticuloso e invisible trabajo detrás de cada ejemplar.

Después de 20 ediciones, cientos de fotografías, millones de palabras e incontables horas delante de un ordenador, queremos agradecer la encomiable labor del equipo tras sus páginas.



Redactor Jefe:
Paco Romero



Coordinación web:
Ángel Ramírez



Diseño Editorial:
Juan Aís



Diseño:
Eila Blasi



Director de Operaciones e Innovación:
Jaume Pros



Coordinación de Comunicación:
Miguel López



Coordinación de proyectos:
Eugenia Huerta



Diseño y Maquetación:
El Estudio

La visión de los responsables

10 AÑOS 20 NÚMEROS

En su trayectoria, la revista Cuida tus Encías ha contado entre sus promotores y directores con profesionales de reconocido prestigio en el ámbito de la Periodoncia y la Odontología, con una sensibilidad particular para la divulgación y comunicación social. Su cualificación, ilusión y esfuerzo ha aportado un trascendental valor añadido y diferencial.



Jorgina Estany

Vocal de la Junta Directiva de Sepa y promotora de la revista Cuida Tus Encías. 2010 - 2013



Olalla Argibay

Vocal de Divulgación de la Fundación SEPA de periodoncia e implantes dentales. 2019-actualidad

El 10º aniversario de "Cuida tus Encías" es un buen momento para recordar el nacimiento y los objetivos iniciales de esta revista.

La Junta de SEPA presidida por la Dra. Nuria Vallcorba, y de la cual yo era vocal, pensamos que podía ser muy útil crear una revista informativa sobre temas relacionados con la salud bucal que, sin dejar de ser rigurosa, pudiera ser lo suficientemente amena para poder ser leída por todos los pacientes en las salas de espera de nuestras clínicas, y también por otros profesionales de la salud.

Rápidamente, nuestra propuesta se convirtió en realidad gracias al excelente trabajo de Javier García, en el diseño, y del Dr. Jaime Alcaraz, en la dirección. Ambos tuvieron el acierto de rodearse de un gran equipo de colaboradores. Esta gran labor ha continuado hasta nuestros días, con la dirección de la Dra. Regina Izquierdo.

Siempre que recibo la revista me gusta dedicarle un tiempo a su lectura, y puedo afirmar, sin riesgo de equivocarme, que el objetivo inicial de formar e informar correctamente a nuestros pacientes sobre temas de actualidad en salud bucal ha sido ampliamente conseguido durante estos diez años, ya sea en su tema central o en cualquiera de sus secciones fijas. Desde mi punto de vista es muy relevante su "empeñamiento" en resaltar algo que muchas veces es olvidado por la sanidad: la importancia que tiene la cavidad bucal, y la Periodoncia en particular, dentro de la salud general y de la prevención de enfermedades sistémicas.

¡Felicidades por el aniversario, y muchas gracias a todos los colaboradores de la revista!

Queremos un paciente informado. Este es el gran objetivo del proyecto de SEPA en torno a Cuida tus Encías. Haber recibido un legado tan importante de mano de Regina Izquierdo y de Jorgina Estany, con antelación, ha sido una garantía de éxito. Y lo más importante, representa un futuro marcado por el rigor científico y divulgativo característico de SEPA puesto a disposición de la población a través de diferentes canales. La revista publica su número 20 en mayo de 2021, justo 10 años después de que Nuria Vallcorba la presentará en Oviedo en 2011. Ahora, también contamos con un portal web accesible para pacientes y ciudadanía, además de redes sociales y contenidos audiovisuales.

Formar parte de este brillante equipo es un honor y al mismo tiempo una enorme responsabilidad. Invertir en prevención es el mejor tratamiento que podemos ofrecer a nuestros pacientes y la importancia de transmitir este mensaje a la población general es crucial. Coordinar el área de sensibilización de la población dentro del Comité Ejecutivo de la Fundación SEPA es un gran reto e ilusión.

Tras una década de vida, a Cuida tus Encías solo le queda crecer y desarrollarse junto a todos los profesionales de la salud bucal, abriéndose a toda la población con la clara finalidad de mejorar la salud gingival y reducir las consecuencias de las patologías periodontales. Cuidando nuestras encías cuidamos nuestra salud general.



Jaime Alcaraz Sintés

Director científico de la revista Cuida tus Encías. 2011-2016.



Héctor Juan Rodríguez Casanovas

Director científico de la revista Cuida tus Encías. 2016-2017.



Regina Izquierdo

Vocal de Divulgación de la Fundación SEPA 2013-2019 y Directora Directora científica de la revista Cuida Tus Encías. 2018 - presente.

Cuando se conmemora el décimo aniversario de la revista “Cuida tus Encías”, me acuerdo de una tarde de marzo de 2011 cuando me llamó la Dra. Nuria Vallcorba (en ese momento presidente de SEPA) para comunicarme el deseo de la Junta Directiva que ella presidía de que me encargase de la dirección de un proyecto ambicioso. Era una iniciativa que se venía estudiando desde hacía un tiempo, a raíz de una campaña divulgativa sobre “Cuida tus encías” realizada en el marco del 50 aniversario de SEPA en 2009. Esta campaña pretendía concienciar a la población sobre la importancia de mejorar la salud bucodental en España, y sobre la prevención de las enfermedades de las encías y de los implantes dentales. Este proyecto novedoso trataba de crear una revista divulgativa para nuestros pacientes (a los en aquel momento se les entregaría en formato papel en nuestras consultas) y para la profesión sanitaria no odontológica. Y así fue como, partiendo del lema de la campaña “Cuida tus Encías”, se dio nombre a esta nueva revista. Se creó un comité editorial (algunos de cuyos miembros siguen aún colaborando con la publicación) para llevar a cabo este proyecto que, con el paso de los años, incorporó también el formato digital. Este tipo de revista ya existía en el ámbito de otras ramas médicas, como en Cardiología o la Diabetes. Pero la revista “Cuida tus Encías” fue un proyecto pionero y novedoso en el mundo odontológico, siendo la SEPA la primera sociedad científica odontológica en llenar este hueco que existía. Con los años se ha obtenido el reconocimiento de esta importante labor divulgativa, tanto por parte del ámbito odontológico nacional como del europeo e internacional, llegándose incluso a editar una versión en inglés y a realizarse también una exitosa difusión en numerosos países de Latinoamérica.

Trabajé en la dirección de la revista durante 6 años, participando en la elaboración de 11 números. Lo hice con una gran ilusión y conté con la eficaz ayuda de un comité editorial, de una dirección del proyecto y de un equipo de comunicación excelentes, todos ellos entregados de pleno en poder cumplir la misión que nos encomendó SEPA.

Como dice J.C. March Cerdà, ex-director de la ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA, la evidencia sugiere que el empoderamiento del paciente será una parte fundamental de una reforma efectiva de la gestión de las enfermedades crónicas, ya que ayudará a maximizar la eficiencia y el valor en los sistemas de salud.

Un paciente activo, un paciente empoderado, es un paciente con capacidad para decidir, satisfacer necesidades y resolver problemas, con pensamiento crítico y control sobre su vida y su salud.

Y todo ello se consigue, en primer lugar, con el conocimiento. Este es uno de los objetivos que ha de tener una revista como “Cuida tus Encías”.

Las patologías bucales y en especial las periodontales requieren que haya la mayor difusión posible hacia la sociedad civil. Esto permitiría mejorar la salud de nuestra sociedad. Cuida tus encías es una de esas herramientas para obtener el empoderamiento del paciente.

Este aniversario materializa el éxito de un proyecto a la vez innovador y audaz, que nació hace 10 años para llenar el vacío divulgativo que existía en el ámbito de la salud bucodental.

El éxito alcanzado nos reafirma en la necesidad de seguir formando e informando a la población sobre la importancia de cuidar su boca, pues ahora más que nunca somos conscientes de que en el centro de la salud está la prevención.

Como vocal de la Junta Directiva de SEPA, y después como directora científica de la revista, quiero agradecer a este gran equipo su trabajo, compromiso y entrega.

Ellos han conseguido que haya sido posible.

Nuestro principal deseo para el futuro es conseguir llevar aun a más personas el mensaje de que la salud bucodental también importa, y mucho.

Los coordinadores de sección hacen balance

10 AÑOS 20 NÚMEROS

En sus 10 años de vida, la revista ha contado con la desinteresada e imprescindible colaboración de más de una docena de expertas (con un claro predominio de mujeres) responsables de coordinar las distintas secciones, algunas de las cuales nos acompañan desde el principio. Su labor ha resultado clave para el éxito y progresión del proyecto. Aquí van algunas de sus reflexiones:



Blas Noguerol

"La revista 'Cuida tus Encías' surgió para ayudar a la población a ser protagonista en la prevención de sus problemas bucales. Como testigo del nacimiento de este proyecto me siento orgulloso de haber podido contribuir a ello en su primera etapa ¡¡¡Feliz cumpleaños!!!"



Assumpta Carrasquer

"Durante estos diez años de colaboración, he aprendido que la comunicación es fundamental. Nadie cuidará de su salud bucodental, y en concreto de sus encías, si no sabe de su importancia, por qué debe hacerlo y cómo debe hacerlo"



Joana Roselló

"La revista 'Cuida tus Encías' ha conseguido que la información llegue de forma amena, y a la vez muy profesional, tanto al dentista no periodoncista como a la población general"



Rosa Puigmal

"En el año 2011 empezó un apasionante proyecto, la puesta en marcha de una publicación divulgativa, cercana, para transmitir a la población, desde el rigor científico, la relación de la salud general con la enfermedad periodontal. Un objetivo innovador y entusiasta, en el que agradezco enormemente haber podido formar parte a lo largo de estos diez años. ¡Enhorabuena SEPA por haberlo hecho realidad!"



Mónica Muñoz

"Estamos ante una excelente herramienta de difusión para SEPA y de referencia para los pacientes inquietos, con ganas de informarse sobre su salud oral de una forma sencilla y fiable, con el respaldo y aval de una gran sociedad científica. Personalmente, me satisface mucho y es un orgullo poder actuar de alguna forma de puente o enlace entre los pacientes y los profesionales de la salud oral.



Cristina Serrano

"En estos diez años, la revista se ha convertido en un referente no solo para pacientes, sino para todos los dentistas a la hora de promocionar la salud bucal, hasta el punto de haber traspasado fronteras. Me ha resultado muy gratificante coordinar la sección 'Al Día', con noticias de actualidad y de recientes investigaciones"



Gloria Calsina

"Como médico estomatólogo, la prevención en la salud bucodental y general me parece primordial. Sin duda, la divulgación cercana, pero a la vez científica, de nuestros conocimientos, llegando al mayor número de personas posibles, es la mejor herramienta para conseguirlo: haber coordinado la sección de 'Prevención' en la revista durante estos 10 años me ha dado la gratificante posibilidad de lograrlo"



Nerea Sánchez

"Ha sido una gran satisfacción formar parte del Comité Editorial de esta revista, pudiendo compartir experiencias e información con grandes profesionales. El placer ha sido aún mayor al comprobar cómo se creaba y desarrollaba una publicación que resulta fundamental, ya que de una forma sencilla acerca a la población general las últimas investigaciones y conocimientos en Periodoncia e Implantología y, en definitiva, en salud bucodental"

CUIDA TUS **enciás**



Gracias a los colaboradores estratégicos de Sepa

Gracias por estos 10 años de confianza, por estos 20 ejemplares de divulgación y por un futuro de pacientes bien informados.

COLABORADORES PREMIUM



COLABORADORES PLATINO



COLABORADORES ORO



COLABORADOR BRONCE

Alianza con las instituciones sanitarias por la salud bucal

Los máximos responsables de las consejerías de Sanidad de distintas Comunidades Autónomas españolas han querido unirse a la celebración de nuestro aniversario y, a la vez, agradecer tanto el trabajo de divulgación realizado como la labor sanitaria fundamental que desempeñan todos los componentes del equipo odontológico.



La salud bucodental siempre ha estado presente en la agenda de salud de Euskadi y por ello, como Consejera de Salud del Gobierno Vasco, es un honor poder participar en la revista “Cuida tus Encías” en su X Aniversario. Los trastornos dento-periodontales han sido aceptados como una consecuencia inevitable de la vida y el envejecimiento y, sin embargo, hay una clara evidencia de que no son inevitables, sino que pueden ser reducidos y prevenidos a través de métodos sencillos y efectivos, en todas las etapas de la vida. Desde hace 30 años, Euskadi desarrolla políticas preventivas como la realización de estudios epidemiológicos de salud dental en la población escolar o el Programa de Atención Dental Infantil (PADI), orientadas a conseguir que las nuevas generaciones crezcan libres de caries. El compromiso de seguir con estas políticas está recogido en el Marco Estratégico del Departamento de Salud. El esfuerzo continuado ha permitido que la salud bucodental de la población escolar infantil vasca se haya consolidado en la última década como la mejor del Estado y a la cabeza de la Unión Europea junto a países como Dinamarca. Este modelo se ha mostrado altamente eficaz, no sólo en la reducción de las enfermedades orales infanto-juveniles, sino en el asentamiento del hábito de acudir periódicamente al dentista por parte de las familias, implantando un modelo de “dentista de familia”, que compromete a una gran parte del sector colegiado a colaborar con las políticas públicas de salud buco-dental. Quisiera finalizar esta tribuna reconociendo el papel de las sociedades científicas como la SEPA, en la formación rigurosa sobre la prevención en salud periodontal dirigida a los y las profesionales de la salud y a los y las dentistas en particular, así como de esta revista.



PAÍS VASCO

**Excma. Sr.
Dña. Gotzone Sagardui**
Consejera de Salud



La salud bucodental es una apuesta decidida y continua del Gobierno del Principado.

Para ello, se crearon Unidades de Salud Bucodental que, en personas adultas, atienden procedimientos agudos y cirugía menor, al tiempo que impulsan programas de mejora de la salud oral en embarazadas y población con discapacidad intelectual. Además, desde el año 1992 están implantadas, en todas las Áreas Sanitarias, las Unidades de Salud Bucodental Infantil, una iniciativa preventiva dirigida a menores de hasta 14 años que se desarrolla en los centros de Atención Primaria. Se prestan servicios muy amplios y gratuitos, que se completan con el programa “La Conquista de la Boca Sana”, en el que también está implicada la consejería de Educación. El horizonte que nos marcamos para los próximos años es extender la prestación hasta los 18 años que, de momento, no está reconocida desde el Sistema Nacional de Salud. Desde el Principado trabajamos en la implantación gradual para, progresivamente, ir abarcando la atención de las nuevas cohortes de edad. Así, durante este 2021 y el próximo ejercicio se ampliará la atención a la población de 15 y 16 años; para ello hemos creado en plantilla los puestos necesarios para ampliar 8 equipos completos, formados cada uno por 1 odontólogo y 1 higienista dental. Y en el año 2023 extenderemos la prestación de servicios bucodentales a las cohortes de 17 y 18 años.

Aprovecho estas líneas para agradecer la labor divulgativa que realizáis sobre salud bucodental, y os animo a continuar en este sentido.



PRINCIPADO DE ASTURIAS

**Excma. Sr.
D. Pablo I. Fernández Muñiz**
Consejero de Salud

Textos ordenados según el Protocolo de Ordenación de las Comunidades Autónomas.



Tal y como afirma la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud bucodental es fundamental para gozar de una buena salud y una buena calidad de vida. Y es que, cuando nos paramos a pensar en la salud bucodental, creemos que todo acaba ahí, en la cavidad bucal, y no solemos reparar en las consecuencias que pueden tener para el resto del organismo las enfermedades periodontales.

Es por esto que en Cantabria, preocupados siempre por ofrecer las mejores prestaciones a nuestra ciudadanía y apostando por la salud bucodental, tenemos una serie de actuaciones recogidas en nuestra cartera de servicios.

Considerando que la prevención es la mejor herramienta en nuestra mano, estos servicios comienzan con la información, educación y adiestramiento de la población en materia de higiene y salud bucodental.

Sin embargo, cuando la prevención no ha sido suficiente y se ha llegado a una complicación mayor, también ofrecemos tratamientos que pueden pasar por cirugías menores, exodoncias, biopsias de lesiones mucosas o atención a patologías agudas en la articulación temporomandibular.

Además de esto, también disponemos de prestaciones especiales para colectivos particulares, como las mujeres embarazadas y los menores de edad, quienes disponen de unos servicios propios en la cartera complementaria.

Todo esto para conservar uno de los bienes más preciados que tenemos: la sonrisa. Ya que, como decía Charles Chaplin: “El día que no sonrías, será un día perdido”.



La Comunidad Autónoma de Aragón está muy concienciada en la prevención de las enfermedades bucodentales y, en concreto, de la caries y la enfermedad periodontal.

Desde Atención Primaria se tratan no sólo procesos agudos, sino que se realiza un papel fundamental para la difusión de instrucciones de higiene oral y normas higiénico-dietéticas para toda la población en general, así como, en especial, a las mujeres embarazadas para la prevención de enfermedades periodontales durante la gestación.

Además, Aragón, tiene un programa de “Atención Bucodental Infantil y Juvenil” (PABIJ) dirigido a niños y niñas entre los 6 y 13 años, en el que están incluidas no sólo medidas preventivas encaminadas a obtener una buena salud bucodental, sino también una serie de tratamientos conservadores en las piezas permanentes. Para niños y niñas menores de 16 años con una discapacidad reconocida, se amplía la edad hasta los 16 años y se extienden también las coberturas, incluyendo la atención bucodental con sedación o anestesia general en centros hospitalarios.

Nuestro compromiso con la salud oral es muy elevado, tanto desde la perspectiva de la atención sanitaria, como, incluso más, desde la salud pública y la prevención de la enfermedad. Estamos convencidos de la potencialidad de una adecuada higiene bucodental para asegurar la salud de la ciudadanía y evitar en el futuro complicaciones.

Queremos felicitar a la revista “Cuida tus Encías” por su 10ª aniversario, y agradecerles la oportunidad de compartir con todos sus lectores unas líneas.



Habitualmente los aniversarios son siempre un acontecimiento bienvenido y objeto de celebración, en este caso mucho más al tratarse de un proyecto de divulgación en materia de salud como es la revista Cuida tus Encías, por lo que cabe reconocer y dar la enhorabuena a sus promotores desde la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración, SEPA durante estos años, muchos y muchas profesionales implicados durante una década en esta labor. La declaración de la pandemia por la COVID-19 supuso un impacto sin precedentes en nuestra forma de entender la salud, evidenciando su relación con otros aspectos de nuestra vida cotidiana. La salud bucodental de la población es expresión de la situación de salud en general, ya que por un lado es una alerta ante patologías de difícil detección precoz, pero por otro supone una protección ante múltiples afecciones, al ser barrera fundamental de defensa ante patógenos, como ha podido comprobarse también respecto al SARS-CoV-2, y por su significativa relevancia en el refuerzo del sistema inmunológico y por lo tanto en la respuesta del mismo ante la enfermedad. En este marco se hace relevante, y así se apunta desde el diagnóstico de situación y diseño del marco de respuestas estratégicas en materia sanitaria del Plan de Salud de Castilla-La Mancha Horizonte 2025, la imprescindible colaboración de todos los actores sociales con capacidad de influencia e impacto sobre la salud de la población, potenciando el trabajo en materia de prevención, la atención a la cronicidad, la promoción de la educación para la salud y el autocuidado, así como ir integrando las actuaciones en conjunto para hacer sostenible el sistema sanitario en su conjunto aportando valor a los pacientes. Enhorabuena por mantener tras una década vuestro proyecto científico y editorial como canal de divulgación a la población, de información, evidenciando y poniendo en valor la importancia de su salud bucodental, afianzando la confianza entre pacientes y profesionales, alianza imprescindible para la prevención y correcto seguimiento de la salud.



CANTABRIA
Excmo. Sr.
D. Miguel Javier Rodríguez Gómez
Consejero de Sanidad



ARAGÓN
Excmo. Sra.
D.ª Sira Repollés Lasheras
Consejera de Sanidad



CASTILLA LA MANCHA
Excmo. Sr.
D.ª Jesús Fernández Sanz
Consejero de Sanidad



La Consejería de Salud y Consumo ha invertido esfuerzo y recursos económicos en prestaciones dentales, para la prevención de la enfermedad bucodental de los ciudadanos.

Nuestra hoja de ruta contempla la colaboración con los dentistas privados habilitados a través del Programa de Atención Dental Infantil (PADI), que beneficia a niños de entre 6 y 15 años. Entre nuestras líneas de acción están: la atención a pacientes con discapacidad; atención a pacientes con alteraciones craneofaciales congénitas; medidas preventivas de la cavidad oral a mujeres embarazadas; el tratamiento de procesos agudos odontológicos y educación para la salud bucodental enfocada, especialmente, a la información nutricional y a las medidas de higiene oral. Durante este año realizaremos una apuesta firme por introducir las tartrectomías para las mujeres embarazadas en toda la comunidad. En este momento, solo se realiza en el Área de Salud de Ibiza y Formentera. También, apostaremos por las rehabilitaciones orales para pacientes en proceso oncológico de cara y cuello.

La información especializada en salud bucodental es necesaria para contribuir al conocimiento, habilidades y la toma de decisión de los ciudadanos. En este sentido, la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración ha sabido llegar a las personas a través de la publicación 'Cuida tus Encías'. Los odontólogos realizáis un trabajo importante de atención, diagnóstico y de tratamiento de las patologías y alteraciones bucodentales, e igual de importante es la tarea que lleváis a cabo en el ámbito de la prevención. Desde la Consejería de Salud y Consumo confiamos en vuestro trabajo y contáis con nuestra colaboración para evitar las consecuencias que una mala salud bucodental puede tener en la salud general de las personas.



ISLAS BALEARES

**Excma. Sra.
D^a. Patricia Gómez Picard**
Consejera de Salud
y Consumo



CONSEJERÍA DE SANIDAD

Un saludo afectuoso para los lectores y mi felicitación a la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración y, especialmente, al equipo que hace posible la Revista "Cuida tus Encías" en el 10º aniversario de esta publicación, reconociendo su importante labor en la divulgación social de la salud bucodental en la población.

La Comunidad de Madrid tiene un fuerte compromiso con la promoción de la salud bucodental, que se ha venido manifestando en los últimos años, a través de diferentes actividades preventivas, asistenciales y de educación para la salud.

A ello responde la publicación de la Ley 7/2018, de 26 de diciembre, de Atención a la Salud Bucodental y la creación del "Programa de Atención Dental Infantil", que incluye una política activa de prevención, promoción y atención a la salud oral de la población, en el ámbito de Comunidad de Madrid. En este sentido, queremos reforzar los dispositivos del Servicio Madrileño de Salud para responder más efectivamente a las necesidades de los ciudadanos y favorecer su acceso, tanto a las prestaciones previstas en esta Ley, como en la cartera de servicios común del Sistema Nacional de Salud, siendo de particular importancia el "Programa de Atención Dental Infantil" (PADI) que garantizará progresivamente la asistencia dental básica a todos los niños residentes en nuestra Comunidad, de 7 a 16 años, reforzando y ampliando las prestaciones básicas existentes.

Permítanme que aproveche este espacio para insistir en la importancia de mantener los cuidados higiénicos y de alimentación saludable, como premisa básica de una buena salud bucodental.

Y me gustaría expresar mi reconocimiento a los periodoncistas y a todos los profesionales de la Odontología, por su gran labor.



MADRID

**Excmo. Sr.
D. Enrique Ruiz Escudero**
Consejero de Sanidad



Inicialmente, destacar el importante trabajo que realizan los profesionales dedicados a la atención bucodental. Un buen exponente lo constituye esta publicación periódica de la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración que, aunando comunicación sanitaria y rigor científico, aproxima a profesionales y población en el objetivo común de la promoción y cuidado de la salud bucodental.

Desde la Consejería de Sanidad y la Gerencia Regional de Salud de Castilla y León, nuestra apuesta por la promoción de la salud bucodental en la población se concreta en la Cartera de Servicios de Atención Primaria, que integra la atención bucodental en la población infantil, implicando a la enfermera, el pediatra y a las unidades de salud bucodental compuestas por odontólogo, higienista dental y TCAE.

El consejo higiénico-dietético, la valoración clínica, el seguimiento, la detección de patología bucodental, así como la profilaxis de la caries en nuestros niños y niñas, nos comprometen a todos si en verdad queremos contribuir a su salud actual y futura desde una perspectiva integral.

Quiero expresar mi felicitación a todos los artífices de esta revista que, con veinte números alcanzados, celebra ahora su décimo aniversario. Deseo que esta celebración proporcione renovados elementos de motivación para su progresión científica y divulgativa.



CASTILLA Y LEÓN

**Excma. Sra.
D^a. Verónica Casado Vicente**
Consejera de Sanidad

El camino por recorrer

10 AÑOS 20 NÚMEROS



Antonio Bujaldón
Presidente de la Fundación SEPA de Periodoncia e Implantes Dentales.

Ex-Presidentes de Sepa bajo cuyo mandato se ha desarrollado la revista Cuida Tus Encías



Adrián Guerrero
2016-2019



David Herrera
2013-2016



Nuria Vallcorba
2010-2013

Gracias a la visión y el impulso de Nuria Vallcorba, Cuida tus Encías cumple 10 años en 2021. Gracias a David Herrera y Adrián Guerrero se pudo continuar este innovador proyecto que ha sido dirigido por Jaime Alcaraz, Héctor Juan Rodríguez y actualmente por Regina Izquierdo, quienes han contado con la guía de Jorgina Estany y Olalla Argibay, como responsables de diferentes Juntas Directivas, junto a los numerosos integrantes de los respectivos comités científicos de esta revista que ahora también es una web y un canal de YouTube y una cuenta de Instagram.

En definitiva, Cuida tus Encías responde a la misma visión e intención inicial: facilitar a pacientes y a la población una información rigurosa y sencilla para mejorar su conocimiento sobre salud bucal y periodontal, estimulando así el autocuidado de sus encías, su boca y su cuerpo.

Es un honor recibir este testigo y poder celebrar el número 20 de esta publicación de referencia para la comunidad odontológica española y la periodoncia internacional. De hecho, durante estos años también algunos números de Cuida tus Encías han sido traducidos y publicados en catalán, en portugués y en inglés, cuya edición es permanente.

Los cambios experimentados durante la última década se han visto acelerado por las consecuencias de una pandemia que, además de sus fatídicas consecuencias, también nos ha traído una mayor consciencia del valor de la salud, donde los profesionales de la salud bucal hemos de reconocernos como pieza clave del sistema, en términos preventivos y asistenciales. El ejemplo de unidad ante la salud y la apertura de las clínicas dentales ha afianzado el rol que la odontología y la salud bucal debe cumplir ante la sociedad.

Los próximos años exigirán poner todavía más a las personas en el centro de la atención odontológica, identificando la oportunidad de transformación de la consulta dental en un espacio digitalizado

e interdisciplinar donde prime el carácter humano y de compromiso con la promoción de salud general.

La Salud y el Bienestar son el tercero de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible promovidos por Naciones Unidas desde 2015 con el horizonte 2030. Con esta perspectiva, SEPA se compromete a desarrollar una ambiciosa iniciativa que sirva de amalgama de todos los profesionales de la salud bucal, evolucionando el lema Periodoncia para todos y la Alianza por la Salud Bucal y General hacia la aspiración de un acceso más universal a la salud bucal.

La Guía de Práctica Clínica de Periodontitis Estadios I-III desarrollada por la Federación Europea de Periodoncia y adaptada en España por SEPA, junto a destacados grupos de interés aporta un hito relevante en la excelencia y calidad asistencial, que fortalece el rol de la Periodoncia y la Odontología en las Ciencias de la Salud en España.

Sin embargo, las certezas y los altos estándares terapéuticos no se percibirán como merecen, si los pacientes y la sociedad carecen de información rigurosa y accesible.

Y esta sigue siendo la gran aportación de Cuida tus Encías y todo su riguroso despliegue informativo, junto a otras iniciativas de contacto con la ciudadanía y las instituciones orientadas a la intervención asistencial con programas de detección precoz de patologías periodontales y periimplantarias, de detección precoz de diabetes desde la consulta dental, de promoción de salud cardiovascular y de cesación tabáquica, así como de mejora de la salud de la mujer y promoción de salud general de toda la población junto a otros profesionales de la salud y a las instituciones sanitarias.

Cuida tus Encías celebra su número 20 y la Casa de las Encías cumplirá 5 años el próximo mes de octubre, reflejando el claro compromiso de SEPA con la promoción de la salud periodontal, bucal y general de la población como el camino por recorrer.

La clínica dental se adapta a la 'nueva normalidad'

Las clínicas odontológicas han tenido clásicamente una misión prioritaria, la de cuidar de la salud bucodental de sus pacientes, así como también la de garantizar su máxima seguridad y comodidad. En la era marcada por la pandemia de COVID-19 este compromiso se ha intensificado aún más



LLEVAMOS MÁS DE UN AÑO conviviendo de forma consciente y global con la COVID-19. Poco a poco, se ha ido conociendo, a veces de forma muy abrupta y dolorosa, cómo se origina, se manifiesta y evoluciona esta enfermedad, así como también se ha avanzado en el conocimiento sobre cómo se puede minimizar el riesgo de contagio en los diferentes ámbitos de la vida y del quehacer diario.

Dentro de los hábitos de los ciudadanos e integrado dentro de los cuidados de la salud, se encuentra la visita de forma más o menos regular a la clínica dental. Por eso, en primer lugar, es preciso agradecer de una forma muy sincera y sentida a los pacientes la confianza depositada en sus clínicas dentales y en los profesionales que trabajan en ellas y que forman parte del equipo odontológico; ya que en la mayor parte de los casos han retomado sus visitas rutinarias a la clínica dental.

Y hay también que valorar la profesionalidad y entrega de los distintos componentes de este equipo

Las medidas adicionales de seguridad adoptadas por las clínicas dentales han seguido, de forma mayoritaria, las recomendaciones del Consejo General de Dentistas de España

dental que, incluso en periodos de confinamiento, han prestado servicios de urgencias y atendido las demandas de atención profesional odontológica en los momentos más complicados de la pandemia.

Sobradamente preparados

Esto ha sido posible, en gran parte, a la perfecta integración de medidas básicas de seguridad y protección en la clínica dental desde hace décadas.

Desde los años 80 del siglo pasado, con la irrupción del SIDA y la hepatitis B (de una forma diferente, pero a la vez parecida a la de la COVID-19), en las clínicas dentales se establecieron protocolos de desinfección y

esterilización de los diferentes espacios e instrumental. Esto ha permitido no tener que cambiar sustancialmente la rutina clínica odontológica para la prevención de la transmisión de infecciones como en este caso, el coronavirus SARS-CoV-2.

En cualquier clínica dental, una vez se ha realizado un trabajo o cuando ya se ha atendido a un paciente en un gabinete, todas las superficies no susceptibles de ser esterilizadas se desinfectan (el sillón dental, las encimeras, la lámpara del sillón...) y todo el instrumental utilizado se lleva a la sala de esterilización. Una vez desinfectado, se empaqueta y se esteriliza en un autoclave, verificando que cada ciclo realizado por el aparato es eficaz.

Además, el profesional que trabaja en la clínica dental utiliza siempre barreras protectoras, como mascarillas, guantes, pantallas o gafas de protección y, por supuesto, ropa específica para el trabajo, que o bien se desechan tras su uso o se desinfectan entre

Los 5 pilares de una ágil y exitosa transformación

LAS MEDIDAS ADICIONALES de seguridad que han adoptado las clínicas dentales han seguido, de forma mayoritaria, las recomendaciones efectuadas por el Consejo General de Dentistas de España y se podrían dividir en cinco categorías o apartados.

Gracias a estas medidas, y a la buena disposición y comprensión de los pacientes, hemos conseguido volver a trabajar en un entorno óptimo y siguiendo unos parámetros de seguridad apropiados para la actual situación sanitaria.

cada visita. Otras medidas básicas de higiene se aplican de forma rutinaria; por ejemplo, los suelos se limpian de forma adecuada y regularmente con productos desinfectantes como la solución de hipoclorito de sodio u otros productos desinfectantes verificados que inactivan SARS-CoV-2.

Este proceder es generalizado y está instaurado desde hace décadas en las clínicas odontológicas de España. Con todo, y a raíz de la declaración de pandemia mundial de coronavirus, desde hace más de un año se han adoptado medidas adicionales para conseguir que la transmisión de la COVID-19 en el ámbito de las clínicas dentales sea prácticamente inexistente o anecdótico (muy inferior al riesgo de transmisión en cualquier otro punto de atención sanitaria). ■

1 Organización de espacios

- Planificación de las citas con el objetivo de evitar la sala de espera.
- Se mantiene la distancia de seguridad en la sala de espera y en la recepción, utilizando la señalética adecuada.
- Eliminación de adornos decorativos, revistas, plantas, dispensadores de agua y demás objetos de la sala de espera.
- Colocación de mamparas de separación en la recepción.
- Durante la visita, la puerta del gabinete permanece cerrada, y al finalizar el tratamiento se ventila de forma natural o se utilizan sistemas de filtrado o purificación de aire.

2 Los pacientes

- Se pregunta al paciente antes de acudir a la cita si presenta sintomatología compatible con la COVID-19 y se le pide acudir puntual y solo (siempre que sea posible, excepto en casos de menores, ancianos o personas dependientes).
- Se solicita al paciente que se desinfecte las manos con gel hidroalcohólico, se le toma la temperatura y se le aconseja que deje fuera del gabinete sus objetos personales, o bien se introducen dentro de una bolsa de plástico desechable en el gabinete.
- Antes de entrar en la sala de espera o en área clínica, se desinfecta el calzado o se cubre con calzas.
- Se proporciona al paciente gafas de protección.

3 Personal clínico y no clínico

- Utilizarán los EPIs adecuados para su puesto de trabajo (gafas, gorros, pantallas,...)
- El personal clínico llevará doble mascarilla, una FFP2 y una quirúrgica por fuera de esta.
- El personal no clínico utilizará como mínimo mascarilla quirúrgica, cumplirá con la distancia interpersonal y vestirá uniforme de trabajo.

4 Los cuidados de limpieza y desinfección

- Se recomienda que el paciente se enjuague con un antiséptico o una solución de H2O2 previamente a comenzar el tratamiento para disminuir en lo posible la carga viral que pudiera tener un paciente asintomático.
- Utilización de sistemas de aspiración de alta potencia.
- Se descontaminan todas las superficies del área clínica una vez finalizado el trabajo (encimeras, equipo dental, lámpara, suelo...).
- Se plastifican teclados y equipos informáticos, que también se desinfectan y se renuevan constantemente.
- Siempre que sea posible, se ventila el gabinete durante 15 minutos entre paciente y paciente o se utilizan sistemas de filtración de aire.
- Se limpian y desinfectan los filtros de aspiración.
- Desinfección de los aseos tras su uso por cada paciente, así como las manivelas u otros elementos de uso frecuente.

5 Bioseguridad y tratamiento de residuos

- Tanto al final de cada jornada, como entre paciente y paciente, se respetan los procesos de bioseguridad.
- Se desinfectan todos los trabajos protésicos.
- Siempre se utilizan guantes para manipular los residuos.
- Se emplean contenedores apropiados para cada tipo de residuo o material desechable que pueda estar contaminado; de hecho, las clínicas dentales tienen obligación de tener una empresa contratada para la eliminación de residuos potencialmente considerados "peligrosos".



Lo que debes saber del cuidado bucodental en la era COVID

La pandemia de COVID-19 nos deja importantes lecciones sobre salud bucodental: que ésta también es crucial, que ayuda a reducir riesgos o complicaciones por la infección y que, por ello, debe cuidarse al máximo. Además, esta pandemia ha puesto de manifiesto la eficacia de los controles de seguridad en la consulta dental

SECCIÓN COORDINADA POR:

Mónica Muñoz
Máster en Periodoncia.
Universidad Complutense de Madrid. Certificado en Implantología. Universidad del País Vasco.

MEJORAR LA HIGIENE bucodental es clave en estos momentos. La acumulación de bacterias orales debido a higiene ineficaz origina inflamación a nivel gingival, lo que puede aumentar el riesgo de complicaciones en pacientes con COVID-19, especialmente en personas con diabetes, con enfermedad cardiovascular o inmunodeprimidos.

Boca enferma, peor pronóstico

Una mala salud oral puede originar complicaciones en otras partes de nuestro cuerpo y empeorar el pronóstico en caso de padecer la COVID-19.

Numerosos estudios muestran la relación entre una inadecuada salud bucodental y otras enfermedades sistémicas. Las bacterias responsables de las enfermedades orales, junto con sus productos tóxicos, pasan al torrente sanguíneo a través de las pequeñas arterias. Esas bacterias alcanzan órganos como el corazón, los pulmones, los riñones, el páncreas o atraviesan la placenta en caso de embarazo.

Por eso, hay que evitar que estas bacterias patógenas orales se desarrollen para prevenir posibles enfermedades generales más graves como problemas cardiovasculares, enfermedades respiratorias, renales,

Se debe evitar que las bacterias patógenas orales se desarrollen para prevenir posibles enfermedades generales más graves

empeoramiento de la diabetes o complicaciones en el embarazo entre otras.

Neumonía y salud oral

Aunque es conocida la estrecha asociación entre enfermedades bucodentales como la periodontitis y algunas infecciones respiratorias, la COVID-19 ha puesto en evidencia aún más esta vinculación, especialmente en aquellas personas que precisan ingreso en una Unidad de Cuidados Intensivos y requieren intubación.

Todos los pacientes que requieren ventilación mecánica experimentan un riesgo de desarrollar una neumonía por aspiración, que se eleva especialmente en aquellos que presentan una boca enferma. Los profesionales de Cuidados Intensivos conocen perfectamente esta relación y, por eso, intentan mantener la boca limpia (mediante antisépticos) y húmeda mientras dure la intubación.

La importancia de la saliva

La saliva humana es una gran aliada de la salud de la cavidad oral, al contener numerosas sustancias antibacterianas y antivirales. Este fluido complejo juega un papel crucial en la prevención de infecciones virales y la protección frente a ellas, al contener una gran cantidad de proteínas, inmunoglobulinas y péptidos con efectos antivirales. La saliva de una boca sana actúa como un escudo protector...incluso frente al virus causante de la COVID-19.

La mucosa oral, ¿clave para las nuevas vacunas?

En estos momentos, se están estudiando numerosas vacunas potenciales frente al coronavirus. Una de las líneas de investigación incluye el posible uso de vacunas que se administrarían por vía mucosa oral, considerando que podrían llegar a ser incluso más eficaces que administradas por vía parenteral. Este efecto podría deberse al hecho de que las mucosas oral y nasal son las principales vías de entrada del virus SARS-CoV-2 en el organismo humano. ■



ORTODONCIAS & FÉRULAS

5 millones de personas en España usan ortodoncia¹

Alineador transparente



Protector bucal transparente de PVC (Bio-art) formado al vacío



TESTADO EN
20
MATERIALES
COMUNES^{2,3}

Protector bucal transparente de policarbonato



Retenedor transparente (tecnología Align)



- Elimina el 99,99% de bacterias causantes del mal olor⁴⁻⁶
- Ayuda a mantener el retenedor o alineador transparente^{2,3}
- Elimina las manchas y ayuda a recuperar el color original^{7,8}



TECNOLOGÍA
**CRISTAL
CLEAR**



*En pruebas de laboratorio.

Referencias: 1. Landscape mini tracker March 2019, Kantar health. 2. GSK data on file, 2020, Material Compatibility Testing, Fraunhofer Institute. 3. GSK data on file, 2020, Compatibility testing of an aligner material, Fraunhofer Institute. 4. GSK data on file, 2011, MD#029-11. 5. GSK data on file, 2012, MD#012-12. 6. GSK data on file, 2011, MD#040-10. 7. GSK data on file, 2015, CP/MVR/EDCU/09. 8. GSK data on file, 2016, CP/MVR/EDCU/15.

Los productos de la gama Corega cumplen con la normativa vigente de productos sanitarios. Las marcas son propiedad del, o están licenciadas al, grupo de compañías GSK © 2021 grupo de compañías GSK o licenciante. PM-ES-PLD-21-00045



Tu clínica dental, un espacio sanitario seguro

LAS CLÍNICAS DENTALES son lugares seguros frente al riesgo de COVID-19, debido a los estrictos protocolos instaurados y su riguroso cumplimiento. Como han confirmado diversas encuestas realizadas por el Consejo General de Dentistas de España, la estimación de la tasa de infección por COVID-19 en los dentistas españoles es especialmente baja, muy inferior a la registrada en la población global española. La tasa de infección por COVID-19 en este colectivo (ya sea por infección en el ámbito privado o laboral) varía entre 0.8-1.6% en las sucesivas encuestas, siendo globalmente del 0.9% en la totalidad del periodo analizado (marzo-noviembre), cifra muy inferior a la publicada para el resto del personal sanitario.

Como resalta el presidente de la Sociedad Española de Periodoncia, el Dr. Antonio Bujaldón,

"la consulta odontológica puede ser, si no lo es ya, uno de los centros de salud más seguros en la prevención de contagio de muy diferentes patologías. Las consultas dentales siempre fueron un sitio seguro para sus profesionales y para los usuarios, y lo seguirán siendo".

Especialmente importantes han sido las medidas asumidas para evitar o minimizar la generación de aerosoles en la actividad clínica diaria. Se han impuesto, entre otras muchas, medidas para reducir la carga viral (como el empleo de colutorios antisépticos previo a cualquier manipulación intrabucal), para minimizar la generación de aerosoles (mediante el uso de instrumentos y técnicas alternativas) y para dispersar/eliminar los aerosoles (con aspiración de alta potencia, ventilación adecuada del área clínica,...).

5 medidas imprescindibles

ANTE LA NECESIDAD de conseguir y mantener una adecuada salud bucodental durante la pandemia y en la era post-COVID, el Consejo General de Dentistas recuerda 5 consejos básicos:

- 1 Cepilla los dientes durante dos minutos, dos veces al día como mínimo, usando un cepillo manual o eléctrico y pasta dentífrica fluorada. No olvidar la higiene interdental y el beneficio que pueden aportar ciertos colutorios en casos indicados.
- 2 Lleva una dieta sana y equilibrada, evitando las bebidas carbonatadas y el azúcar.
- 3 Limita al máximo el consumo de tabaco y alcohol.
- 4 Realiza autoexploraciones periódicas para detectar la aparición de bultos, manchas o llagas en la boca.
- 5 Visita al dentista al menos una vez al año y en el caso de notar alguna anomalía, acudir a revisión lo antes posible.

El cuidado de tu cepillo dental en 6 pasos



LAVARSE LAS MANOS

Lavarse muy bien las manos con agua y jabón antes de tocar el cepillo. Los virus pueden pasar de la mano a la mucosa oral.



CEPILLARSE

Proceder al cepillado de dientes habitual con pasta fluorada durante 2 minutos, al menos 2 veces al día.



ENJUAGAR BIEN EL CEPILLO

Después de cada uso para eliminar restos de pasta y de alimentos. Es recomendable desinfectar el cabezal del cepillo con un enjuague antiséptico durante 1 minuto.



SECAR BIEN EL CEPILLO

Dando vueltas de derecha a izquierda para eliminar el exceso de agua y la humedad.



ALMACENAMIENTO

Los cepillos deben almacenarse con el cabezal hacia arriba, alejados del inodoro al menos 1 metro para evitar su posible contaminación, pues el coronavirus también está presente en orina y heces que puede pasar al aire al descargar la cisterna si no se ha bajado la tapa previamente. Lo ideal es no tener el cepillo a la vista, sino guardado. No conviene guardar varios cepillos amontonados en el mismo recipiente, por el riesgo que existe de contaminación de uno a otro.



LAVARSE LAS MANOS

Al finalizar, volver a lavarse bien las manos con agua y jabón durante al menos 40 segundos.



CUIDANDO CADA DETALLE

Sabemos que los pequeños gestos pueden provocar grandes cambios.

Por eso, tenemos el firme compromiso de ayudarte a cuidar tus encías y dientes de forma completa. Incluyendo los pequeños espacios entre los dientes o a lo largo de la línea de la encía. Y lo hacemos a través de rituales holísticos de higiene oral que son eficaces y agradables.

De forma plena, completa, de principio a fin. **Cuidamos de ti.**



¡DESCUBRE NUESTRO
ÚLTIMO SPOT!

SUNSTAR

G·U·M

CUIDANDO
CADA DETALLE

Salud bucal y COVID-19: certezas, verdades a medias y mentiras

El efecto de 'tsunami' informativo que ha producido y sigue ocasionando la COVID-19 tiene, entre otros muchos damnificados, la veracidad, pues son muchas las noticias que surgen por doquier sin ser contrastadas, sin base científica ni evidencia clínica que las avale. Algunas de ellas afectan a la salud bucal



SECCIÓN COORDINADA POR:

Rosa Puigmal
Máster en Periodoncia
Universidad de Barcelona.

Las mascarillas no perjudican la salud oral

Se está extendiendo en las redes sociales la creencia de que el uso continuado de la mascarilla es perjudicial para la salud oral. Actualmente no existe evidencia científica que avale esta afirmación pero, por el contrario, sí se ha corroborado suficientemente el efecto positivo que tiene este recurso sobre la prevención y la disminución del riesgo de contraer COVID-19, en combinación con el resto de medidas, como la distancia social y lavarse las manos. Los profesionales sanitarios deben basar sus protocolos, decisiones y recomendaciones en estudios y ensayos clínicos, bien diseñados, donde se demuestre el perjuicio o beneficio o la relación causa-efecto. En estos momentos no podemos decir que llevar mascarilla cause algún trastorno en la salud bucal.

A las mascarillas se les atribuyen varios perjuicios que no han sido estudiados ni demostrados, como la

En estos momentos no podemos decir que llevar mascarilla cause algún trastorno en la salud bucal

halitosis o mal aliento, un trastorno habitual que no siempre es percibido por la persona que lo sufre. Sucede que con el uso de las mascarillas el aire que se exhala es fácilmente detectado por la persona afectada, lo que justificaría un aumento en el número de personas que en estos momentos son conscientes de que tienen halitosis. También se debe tener en cuenta que el deterioro de las mascarillas, su falta de higiene y su uso prolongado más allá de las recomendaciones, o la excesiva reutilización, pueden favorecer esta percepción del mal aliento, además de disminuir su eficacia como efecto barrera.

Aunque ahora no “luzcamos” los dientes, es necesario no descuidar o abandonar la higiene oral (cepillado y limpieza entre dientes), además

de limpiar la lengua y mantener una óptima hidratación como medidas preventivas básicas de la halitosis.

Colutorios, foco de atención

Se ha demostrado que el virus causante de la COVID-19 podría estar presente en cantidades relevantes en diferentes mucosas de la boca y en glándulas salivales, sobre todo en los primeros días, debido a la expresión elevada de receptores ACE2 (los más relevantes para el SARS-CoV-2); esto podría favorecer la transmisión por parte de individuos infectados. También se ha observado que las personas con más carga viral en boca presentan mayor severidad de la COVID-19. Todo ello ha motivado el interés por el uso de colutorios que puedan reducir la carga viral en la boca, de forma que disminuirían el riesgo de transmisión por parte de individuos infectados, y también el riesgo de desarrollar COVID-19 con manifestaciones más severas.



AVIRUS →

Uno de los principales factores responsables del aparente incremento de casos de fractura dental es, a día de hoy, el bruxismo

La capa externa o membrana de los virus es importante porque le permite infectar las células, de ahí que se busquen productos que la modifiquen o alteren. En la actualidad existen pocos estudios, y la mayoría están realizados “in vitro” (en el laboratorio). Los resultados son muy positivos con componentes tales como la povidona yodada y el cloruro de cetilpiridino (CPC), habiéndose demostrado que la membrana se desestabiliza en contacto con estos productos, inactivando y disminuyendo la capacidad de infección del virus. Aunque aún queda un largo camino para demostrar su eficacia clínica frente a la COVID-19, ya se están realizando ensayos en humanos, cuyos resultados son prometedores al evidenciarse una reducción de la carga viral en saliva.

En cualquier caso, la higiene bucal es fundamental para combatir la COVID-19.

Aumento de las fracturas dentales en pandemia

Uno de los principales factores responsables del aparente incremento de casos de fractura dental en estos momentos es el bruxismo, una parafunción mandibular persistente que se conoce comúnmente como ‘rechinar de los dientes’ y que hace que apretemos los dientes de manera inconsciente. Generalmente se admite que este trastorno coincide con un factor de sobrecarga psíquica, tensión emocional y/o angustia, asociada a algún tipo de interferencias oclusales,

Las mascarillas, al menos las quirúrgicas y las autofiltrantes, no producen hipoxia ni hipercapnia

que sobrepasan la capacidad de adaptación fisiológica del individuo. Las roturas dentales se producen principalmente por apretamiento, siendo los dientes con “empastes” y a los que se les ha quitado el nervio los que tienen menor resistencia y elasticidad en comparación con los dientes sanos.

El estrés, el insomnio y la ansiedad son, en muchas ocasiones, factores desencadenantes de este problema de salud bucal. Los nuevos hábitos, como la implantación del teletrabajo o las medidas de seguridad que mantienen el cuerpo en alerta, han derivado en malas posturas o posiciones incómodas que no solo dañan la espalda y la columna vertebral, sino que también favorecen el rechinar de los dientes. Así, una mala postura puede inducir un aumento del bruxismo y, a su vez, que éste genere la aparición de secuelas intraorales”.

Un estudio reciente en Brasil indica que la preocupación por la infección, el temor a la muerte, el aumento de las conductas higiénicas y de evitación, la falta de información y la desinformación alimentan un temor excesivo y crean un entorno de ansiedad y depresión que altera las actividades diarias básicas, incluida la calidad del sueño. Todo ello podría justificar el aumento en las fracturas dentales, junto a la demora en recibir tratamiento para dientes que ya tienen caries avanzadas.

El bulo de las mascarillas y la falta de oxigenación

Las mascarillas, al menos las quirúrgicas y las autofiltrantes, no producen hipoxia (falta de oxígeno) ni hipercapnia (retención de dióxido de carbono), porque la función de éstas es retener partículas y no impedir el paso del aire; las autofiltrantes, por sus características, dejan pasar los gases tanto hacia el exterior como hacia el interior.

Muchas personas se quejan que el uso prolongado de mascarilla les produce dolor de cabeza y mareo. En general, esta situación no es por hipoxia, sino que se pueden deber a otros factores:

- **no estamos habituados a usar de forma continuada este protector;**
- **se emplean más allá de las recomendaciones del fabricante, perdiendo sus propiedades;**
- **se utilizan mascarillas que no cumplen las especificaciones legales y técnicas.**

La sensación de respirar a través de una barrera, el calor producido por el aire espirado y la humedad pueden causar en determinadas personas disconfort, dolores de cabeza, cansancio, sensación leve de ahogo,...pero siempre con síntomas leves y no atribuibles a la falta de oxígeno.

Las mascarillas deben cumplir unas normas de filtración y de respirabilidad (UNE-EN 14683:2019+AC:2019), siendo en la mayoría una filtración > 90 y una respirabilidad < 60Pa/cm2. Las mascarillas higiénicas son más cómodas, porque tienen menor resistencia al paso del aire y ajustan menos que las quirúrgicas.

Cuidado con la hiposalivación y la xerostomía

La boca es una zona de riesgo de infección y transmisión del virus causante de la COVID-19. La presencia de poca saliva (hiposalivación) y sequedad de boca (xerostomía) han sido reportadas en infectados con SARS-CoV-2.

Algunos estudios indican que los pacientes con disminución en la secreción salival poseen un mayor riesgo de desarrollar una infección respiratoria severa, porque es posible que se altere la función de barrera de la mucosa de la vía aérea respiratoria, favoreciendo la adhesión y colonización del virus. A su vez, la hiposalivación se relaciona con una disminución de las enzimas salivales (mucinas, lisozima, catelicidina, lactoferrina,...), que potencialmente podrían impedir la replicación del virus, especialmente del SARS-CoV-2. Por ello, el déficit de →



La hiposalivación y sequedad de boca son trastornos frecuentes en infectados con SARS-CoV-2

→ salivación se considera un factor de riesgo para el desarrollo de infecciones respiratorias tales como la COVID-19.

Además, con el uso de la mascarilla durante períodos prolongados de tiempo, o al realizar alguna actividad física, la sensación de “falta de aire” al llevar tapada la nariz hace que muchas personas respiren por la boca, lo cual contribuye a empeorar la sensación de boca seca. Por eso, no se debe cambiar nuestro patrón respiratorio y beber agua con frecuencia para mantener una buena hidratación.

La caída espontánea de dientes, ¿una secuela de la COVID-19?

En casos aislados de pacientes con COVID-19 se ha detectado caída de dientes sin presencia de sangrado, sensibilidad en las encías y/o piezas dentales que se astillan o se vuelven grises. Según un artículo publicado en “The New York Times”, varios pacientes con COVID-19, tanto con problemas bucales previos como sin ellos, han sufrido diversas incidencias en sus dientes tras recuperarse de la enfermedad. Sin embargo, aún no existen pruebas precisas de que haber pasado esta enfermedad pueda derivar en la pérdida espontánea de piezas dentales previamente sanas.

Por ahora, hay pocos casos documentados, por lo que no se puede inferir una relación de causa-efecto. La pérdida espontánea y sin motivo aparente de dientes sanos es excepcional, aunque sí es frecuente en pacientes con patología como la periodontitis no diagnosticada a tiempo o no tratada. Se especula que la alteración de las defensas provocada por la COVID-19 podría explicar algunas alteraciones bucodentales, aunque difícilmente la pérdida espontánea de dientes sin dolor o sangrado; respecto a este último signo, se ha propuesto que la infección por el virus podría alterar los vasos sanguíneos de la encía, disminuyendo el riego al diente y provocando su caída.

"Lengua COVID" y otras manifestaciones orales

Se ha demostrado que el SARS-CoV-2 es un virus neurotrópico y mucotrópico, es decir, con predilección por los tejidos nerviosos y las mucosas, pudiendo afectar el funcionamiento de las glándulas salivales, las sensaciones del gusto, olfato y la integridad de la mucosa oral. Recientes estudios apuntan que este coronavirus posee la capacidad de alterar el equilibrio de la microbiota oral lo que, combinado con un sistema inmune deprimido, permitiría la colonización por infecciones oportunistas. Las manifestaciones más comunes en la región orofacial de la infección por COVID-19 son lesiones ulcerativas, vesículo-bullosas, lengua fisurada o sin papilas (depapilada) e inflamación de las glándulas salivares. La zona afectada con mayor frecuencia es la lengua, seguida de la mucosa labial y la palatina (22%). Los pacientes de mayor edad y con formas más severas de COVID-19 son los que parecen presentar estas lesiones con mayor frecuencia, y se ha observado que la deficiencia en la higiene oral, el estrés y las infecciones oportunistas son los principales factores predisponentes. En general, se considera que estas lesiones pueden ser producidas por el propio virus o bien como efecto secundario debido al deterioro en la salud general o al tratamiento con fármacos.

En lo que respecta específicamente al síntoma conocido como la “lengua COVID”, consiste en un aumento del tamaño de la lengua y otras lesiones linguales, como una depapilación en parches, es decir, con zonas de la lengua más lisas y que se asocian en muchas ocasiones a la pérdida del gusto. Este síntoma puede ser signo de COVID-19, unido a la fiebre o la tos, y puede facilitar la detección precoz de la infección.

Un estudio español liderado por el Hospital Universitario La Paz y Atención Primaria del Servicio Madrileño de Salud (SERMAS) de la Comunidad de Madrid, y que se llevó a cabo con pacientes ingresados en el Hospital de la Comunidad de Madrid en IFEMA, concluye que el 25% de los enfermos por COVID-19 presentaron alteraciones en la lengua y boca, y hasta el 40% en palmas de las manos y plantas de los pies. ■

HOY MÁS QUE NUNCA, REFUERZA TU SALUD BUCAL



Los productos de higiene oral con **cloruro de cetilpiridinio (CPC)** te ayudan a prevenir la infección por virus respiratorios*



LA PROTECCIÓN MÁS COMPLETA Y EFICAZ EN TU BOCA





La salud bucodental se ha erigido en aliado imprescindible en la lucha frente a la COVID-19. Así se puso de manifiesto en el transcurso del 2º Congreso Nacional Multidisciplinar Covid-19 de las Sociedades Científicas de España, celebrado del 12 al 16 de abril, y donde SEPA ha sido la única sociedad de Odontología invitada a participar en este evento.

La salud bucodental, protagonista en el 2º Congreso Nacional Multidisciplinar COVID-19

EL CONGRESO, en el que participaron más de 70 sociedades científicas e instituciones sanitarias de referencia, se desarrolló en formato online, incluyéndose mesas científicas o de divulgación organizadas por las diferentes sociedades participantes, sesiones organizadas desde el propio Comité Científico del Congreso, simposios de la industria farmacéutica,... Todas estas actividades se llevaron a cabo desde salas virtuales que funcionaron simultáneamente, habilitándose también una sala virtual adicional para presentar comunicaciones científicas en forma de póster o de comunicación oral.

La presencia de SEPA ha quedado especialmente patente en una mesa monográfica, patrocinada por DENTAID y moderada por los doctores Miguel Carasol y Paula Matesanz, en la que se evaluó el impacto de la salud bucodental sobre la COVID-19.

Junto a SEPA, la organización de esta sesión doble contó con la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) y la Sociedad Española de Microbiología (SEM),

Las 78 sociedades científicas participantes agrupan a más de 200.000 profesionales sanitarios con implicación directa en la gestión de la pandemia

teniendo como entidades invitadas a la Sociedad Española de Diabetes (SED), la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO) y la Federación Iberoamericana de Periodoncia (FIPP), y el patrocinio de Dentaaid.

En este encuentro se ha profundizado sobre el papel de la higiene oral y/o el uso de colutorios con actividad virucida para reducir el riesgo de transmisión y la severidad de la COVID. El Dr. David Herrera, expresidente de SEPA, aportó algunas nociones básicas sobre la cavidad oral y la transmisión de SARS-CoV-2. Los doctores Víctor Jiménez Cid y Rosario Garcillán Izquierdo recalcaron aspectos cruciales sobre el control de la infección cruzada en Odontología, así como incidieron en las medidas de protección y seguridad aplicadas en la consulta dental.

Sobre el posible papel de ciertos colutorios para reducir la carga viral,

Nuria Izquierdo destacó las evidencias papel de cloruro de cetilpiridinio en la carga viral y Pedro Diz revisó el impacto de la povidona yodada sobre la carga viral.

En la otra mesa que contó con la implicación de SEPA, se discutió si la periodontitis y/o una peor salud bucodental pueden favorecer el agravamiento. El Prof. Mariano Sanz expuso diferentes hipótesis que podrían justificar la asociación entre ambas patologías a través de los estudios epidemiológicos. En relación con el papel que puede desempeñar la inflamación sistémica en este ámbito, el Dr. Francisco Tinahones y el propio Prof. Sanz hablaron sobre el nexo que se establece entre periodontitis, obesidad y COVID-19. Por su parte, los doctores Juan Girbés y Eduardo Montero destacaron la conexión que existe entre periodontitis y diabetes mellitus. Finalmente, los doctores Jordi Almirall y Blanca Paniagua detallaron aspectos conocidos y controvertidos sobre la relación entre periodontitis e infección pulmonar.

Los expertos opinan

Los ponentes de la sesión Salud bucal y su impacto sobre la COVID-19 detallan su aportación más destacada.



"La cavidad oral es una de las puertas de entrada para el SARS-CoV-2"

Miguel Carasol Campillo

Coordinador científico de los Grupos de Trabajo de SEPA y de la Alianza por la Salud Bucal y General.



"La participación de una sociedad científica de Odontología en un congreso que reúne a diferentes especialidades de la Medicina es un hecho importante para la profesión"

Paula Matesanz Pérez

Periodoncista y Secretaria general de la Junta Directiva de SEPA.



"La boca parece un lugar muy adecuado tanto para recibir al SARS-CoV-2, como para mantenerlo y transmitirlo a otras personas"

David Herrera González

Patrono de la Fundación SEPA y co-director del Grupo de Investigación ETEP (Etiología y Terapéutica de las Enfermedades Periodontales y Periimplantarias), UCM.



"Dada su especialización biomédica, el periodoncista puede aportar mucho al control de la pandemia"

Víctor Jiménez Cid

Catedrático del Departamento de Microbiología y Parasitología de la Facultad de Farmacia de la UCM.



"Frente al coronavirus hemos adoptado importantes medidas de prevención en nuestras clínicas, que han demostrado ser eficaces"

Mª del Rosario Garcillán Izquierdo

Profesora titular de Odontología Preventiva y Comunitaria Facultad de Odontología de la UCM.



"Las personas con buen estado de salud periodontal sufren menos complicaciones cuando se infectan por el virus SARS-CoV-2"

Mariano Sanz Alonso

Catedrático de Periodoncia de la Universidad Complutense de Madrid y patrono de la Fundación SEPA.



"La hiperglucemia se acompaña de una alteración de la inmunidad innata y adaptativa, lo que contribuye a la gravedad de la infección por SARS-CoV-2"

Juan Girbés Borrás

Especialista en Endocrinología y Nutrición y coordinador del Grupo de Trabajo SEPA-SED.



"Presentar una infección crónica como es la periodontitis dificulta el control glucémico en los pacientes con diabetes"

Eduardo Montero Solís

Profesor asociado de Odontología de la Universidad Complutense de Madrid y codirector del Estudio DiabetRisk.



"Algunos colutorios son capaces in vitro de reducir la infectividad del SARS-CoV-2 de forma muy eficaz"

Nuria Izquierdo-Useros

Investigadora principal del grupo PISTA (Pathogen Immunity, Signaling & Therapeutic Applications) de IrsiCaixa, Badalona.



"Es crucial reivindicar la relevancia del sistema estomatognático en el marco general de la infección"

Pedro Diz Dios

Catedrático de Estomatología de la Universidad de Santiago de Compostela.



"La vinculación entre periodontitis y patología respiratoria es más evidente en adultos mayores debilitados"

Blanca Paniagua Cotonat

Profesora asociada de Grado de Odontología y del Máster de Periodoncia e Implantes (UIC).



"Está demostrada la relación y la influencia que tiene la periodontitis en la aparición de neumonía bacteriana"

Jordi Almirall Pujol

Intensivista, socio de SEPA y miembro de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR).

La sesión contó con el patrocinio de:





En busca del sobresaliente en salud bucal



Manteniendo su compromiso con la divulgación de conocimientos básicos sobre la salud e higiene bucodental, dentro de un contexto más global de prevención y promoción de la salud oral y general, SEPA ha participado en la cuarta edición del Programa Educativo CuidatePlus

EL PROGRAMA ESTÁ avalado por la Dirección General de Bilingüismo y Calidad de la Enseñanza, de la Consejería de la Educación y Juventud de la Comunidad de Madrid y se inscribe dentro del compromiso que esta consejería tiene con la editorial “CuidatePlus” para llevar a cabo un plan educativo dirigido a alumnos de 5ª y 6ª de Primaria de los centros educativos públicos y privados de la Comunidad de Madrid. El objetivo es mejorar su formación en prevención y en autocuidado, así como en el uso responsable de las tecnologías.

El Programa Educativo, que forma ya parte del plan de estudios anual escolar en esta Comunidad, enseña a los alumnos conceptos básicos en

alimentación, salud bucodental, higiene y seguridad, actividad física y nuevas tecnologías, y lo hace a través de talleres impartidos por profesionales sanitarios de primera línea y gracias a la colaboración de sociedades científicas, como SEPA.

En esta nueva edición, marcada por la pandemia, el plan se ha reinventado y adaptado a los cambios, apostando por las herramientas digitales. Dentro de los talleres impartidos, SEPA se ha encargado de formar a los más jóvenes en hábitos de salud bucodental. Se han llevado a cabo sesiones audiovisuales en las que los alumnos han aprendido a mantener una boca saludable y a revisar su salud dental.

El silencio no ayuda. Usted sí puede hacerlo.

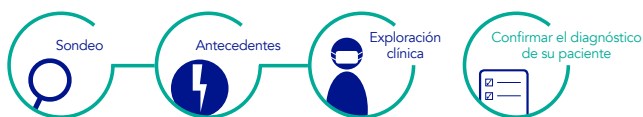
El 50% de las personas que sufren sensibilidad no lo cuentan¹



Muchos pacientes con hipersensibilidad dental podrían creer que es normal. Y en lugar de contarle, se limitan a evitar los desencadenantes y sufrir en silencio. Es importante hacer preguntas, escuchar con atención y tratar de averiguar aquello que los pacientes no le cuentan.

Sondee a cada paciente para averiguar si sufre hipersensibilidad dental

para identificar a quienes sufren en silencio.

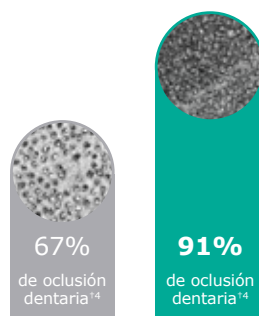


Recomiende una solución de eficacia demostrada:

elmex[®] SENSITIVE PROFESSIONAL



Oclusión superior de los túbulos⁴



Tecnología con fluoruro de estaño/fluoruro sódico

Dentífrico elmex[®] SENSITIVE PROFESSIONAL™

Eficacia demostrada^{5,6}

Alivio inmediato⁵

60.5% de reducción del dolor⁵ inmediatamente después de la aplicación



Alivio⁶ duradero

80.5% de reducción del dolor⁶ después de 8 semanas de cepillado



Ayude a sus pacientes a aliviar el dolor en un instante* y a experimentar un alivio duradero

† Estudio in vitro, imágenes confocales reales después de 5 tratamientos. § Reducción con respecto al inicio. p<0,001. * Para un alivio inmediato, aplíquelo directamente en el diente sensible con la yema del dedo y masajee suavemente durante 1 minuto.

Pasta de dientes y enjuague bucal elmex[®] SENSITIVE PROFESSIONAL™ son dispositivos médicos para el alivio de la sensibilidad dental que cumplen con la normativa vigente en materia de productos sanitarios. Lea el etiquetado y las instrucciones de uso de estos productos sanitarios antes de utilizarlos.

Bibliografía

1. Colgate-Palmolive. Market research through Zapera. Data on file. 2009. 2. Hines D et al. Poster #3406, July 2018 IADR. Colgate-Palmolive Company 2018.3. Nathoo S et al. J Clin Dent. 2009;20 (Spec Iss):123-130. 4. Docimo R et al. J Clin Dent. 2009; 20 (Spec Iss): 17-22.

SECCIÓN PATROCINADA POR:

Bexident[®]
by ISDIN

Nuevas citas con la divulgación rigurosa y en directo

SEPA promueve cada jueves a las 19:00h, a través de la web cuidatusencias.es, un especial audiovisual, online y con profesionales dentro y fuera del mundo de la odontología para ofrecer informaciones reales, contrastadas, rigurosas y en directo sobre la salud bucal y general, para toda la sociedad.

Un formato digital e interactivo en el que los espectadores pueden participar activamente trasladando sus consultas a los ponentes y en el que ninguna duda queda sin resolver.

Halitosis, síndrome de la boca seca, hipersensibilidad dental o bruxismo son algunos de los monográficos que se realizarán en el próximo trimestre en el compromiso de Sepa por construir un mensaje actual, sanitario y riguroso en torno a la salud de nuestra boca.

Próximas citas en directo a través de nuestro canal de YouTube

Próximos directos

MAYO 2021

06 mayo
Bruxismo

Conchita Currul
Fernando Luengo

13 mayo
Día de la Periodoncia.
Celebración
Día de la Salud
Gingival

José Nart
Paula Matesanz

20 mayo
La salud bucal
desde la infancia

Patricia Solano
Estefanía Laguna

MAYO 2021

27 mayo
Especial atención
a la tercera edad

Lorenzo de Arriba
Bettina Alonso

JUNIO 2021

03 junio
Salud bucal
e ictus

Yago Leira
Olalla Argibay

10 junio
Salud bucal
en el mes
del deporte.
Fin de
temporada

Pedro Buitrago
Reyes Jaramillo

17 junio
Cuida también
tus implantes

Nerea Sánchez
Antonio Liñares

23 junio
Alineadores
invisibles, sí o no,
cuándo
y por qué

María Rioboo
Marià Santamaría

Organiza:

Sepa.

Salud bucal
para todosCASA
DELAS
ENCÍAS

Comité Editorial Cuida tus Encías



Regina Izquierdo. Directora Científica



Cristina Serrano. Coordinadora Sección A Fondo



Gloria Calsina. Coordinadora Sección Prevención

Assumpta Carrasquer
Coordinadora Sección Entrevista

Mónica Muñoz. Coordinadora Sección Consejos



Rosa Puigmal. Coordinadora Sección ¿Sabías Qué...?



Paco Romero. Redactor Jefe. Periodista especializado en Salud.

PROTEGES TU BOCA POR FUERA ¿Y POR DENTRO?



Protégete con productos con CPC*

*Cloruro de Cetilpiridinio

SALUD BUCAL AHORA MÁS QUE NUNCA

VITIS
PERIO-AID®

DENTAID
Expertos en Salud Bucal

Una buena salud bucal, para una buena salud general

Cuida tus encías

Es importante **mantener tus encías sanas** para disfrutar de la vida plenamente. **Cepíllate los dientes dos veces al día. Usa la seda dental y refuerza tu higiene con un colutorio.**

2 veces al día, actúa



Cepilla tus encías y dientes con dentífrico



Usa la seda dental o cepillos interdentales



Refuerza tu higiene con un colutorio

Cada 3 meses Cada 6 meses



Renueva tu cepillo



Visita a tu dentista o periodoncista: revisa tus encías y limpia tu boca

CONOCE LAS ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS

GINGIVITIS

Inflamación superficial de la encía. El sangrado es su principal señal de alerta. Si no se trata adecuadamente puede derivar en Periodontitis.

PERIODONTITIS

Infección profunda de la encía y el resto de tejidos que sujetan el diente. Puede provocar la pérdida dental. Repercute en la salud general: aumenta el riesgo cardiovascular, diabético o de partos prematuros.

LAS SEÑALES DE ALERTA

- Sangrado o enrojecimiento de las encías
- Mal aliento
- Hipersensibilidad al frío
- Movilidad-Separación de dientes
- Dientes más largos
- Pérdida de dientes

LOS FACTORES DE RIESGO

- Tabaco
- Estrés
- Enfermedades generales: diabetes, osteoporosis, VIH, herpes, trasplantados, etc...
- Cambios hormonales: embarazo, menopausia
- Antecedentes familiares