

El tabaco y la salud dental

el desafío great american smokeout:

Puede comenzar hoy mismo una buena rutina de salud bucal.



El consumo de tabaco tiene efectos perjudiciales en su salud. Cáncer, enfermedad cardíaca, derrame cerebral y complicaciones en el embarazo son sólo algunos de los males posibles. Para aumentar la conciencia sobre los peligros de fumar, la American Cancer Society (Sociedad Americana del Cáncer) patrocina una campaña llamada Great American Smokeout todos los años en noviembre que alienta a los estadounidenses a dejar de fumar por un día o a alentar a alguien a que deje de fumar por un día. La idea es ayudar a que alguien no fume durante un día con la esperanza de motivar a esa persona a dejar de hacerlo para siempre.

El consumo de tabaco también puede dañar su boca, incluyendo sus dientes y encías. Algunas personas creen que existen tipos de tabaco seguros. La verdad es que no existe ningún tipo de tabaco seguro ya que su consumo produce muchos problemas, desde pigmentación de los dientes y enfermedad de las encías hasta cáncer oral, de garganta y de pulmón, e incluso la muerte. Es importante saber qué pasa en la boca cuando usted consume cualquier tipo de tabaco y analizar sus efectos, y cómo dejarlo, con su médico y dentista.

¿Cuáles son los efectos en la boca?

Además de sus efectos en la salud general, el tabaco puede tener un impacto significativo en la salud oral y puede afectar la boca de las siguientes maneras:

- Cáncer oral
- Mal aliento
- Dientes manchados
- Pérdida del gusto
- Menos éxito con los implantes dentales
- Llagas bucales

Fumar reduce la cantidad de saliva que fluye por la boca. La saliva es importante para limpiar la boca y prevenir las caries.

Los efectos del tabaco también se observan en los dientes. La nicotina y el alquitrán, los principales ingredientes de los cigarrillos, pigmentan los dientes, provocando manchas amarillentas y marrones así como también depósitos de alquitrán pegajoso. La inflamación del paladar, la reducción del efecto de las papilas gustativas y el desagradable mal aliento son otras de las consecuencias comunes del consumo de tabaco.

Lo más importante de todo posiblemente sea que los productos de tabaco son una de las principales causas de cáncer oral. Cada año, el cáncer oral cobra tantas vidas como el cáncer de piel (melanoma) y más que el cáncer cervical. El cáncer oral es la sexta forma de cáncer que más se diagnostica en los Estados Unidos. En la actualidad, se diagnostica a 35,000 pacientes con cáncer oral al año. El índice de supervivencia de cinco años es de sólo el 60%, contando 7,500 muertes cada año.

¿El tabaco también puede provocar enfermedad periodontal (de las encías)?

Fumar reduce el flujo sanguíneo y el aporte de nutrientes vitales a sus encías, incluyendo la vitamina C. Sin los nutrientes adecuados, puede desarrollar enfermedad de las encías, pérdida ósea e incluso pérdida de dientes. Esto se debe a que fumar provoca la acumulación de bacterias en la placa, y esto trae los siguientes problemas:

- Sarro: placa que se endurece en los dientes y que sólo se puede quitar durante una limpieza profesional
- Bolsas profundas entre los dientes y las encías

By Michael D. Weitzner,
DMD, MS

Vicepresidente, Desarrollo de
Productos Clínicos
UnitedHealthcare

UnitedHealthcare Dental®

Si no se quita durante una limpieza profesional, el sarro queda debajo del área de la encía, las bacterias que se encuentran en el sarro pueden destruir el tejido de las encías y hacer que las encías se separen de los dientes. Cuando esto ocurre, se forman bolsas periodontales que se llenan con bacterias que causan enfermedades.

Si no se trata, la enfermedad periodontal avanzará. Las bolsas entre los dientes y las encías se harán cada vez más profundas, permitiendo que más bacterias destruyan tejido y hueso de sostén. Como resultado, las encías pueden retraerse de los dientes haciendo que parezcan más largos. Sin tratamiento, los dientes pueden aflojarse, doler e incluso caerse.

Además, la detección de enfermedades periodontales a menudo es más difícil en los consumidores de tabaco. La nicotina y otras sustancias químicas que se encuentran en el tabaco ocultan los síntomas que comúnmente se relacionan con las enfermedades periodontales, como el sangrado de las encías. La dificultad de la detección puede demorar el descubrimiento y tratamiento de la enfermedad.

La evidencia muestra que las enfermedades de las encías y el tabaco pueden afectar la salud general. En un artículo publicado por la Academy of Periodontology (Academia Periodontología) en 2002, "The Role of Cigarette Smoking in the Association Between Periodontal Disease and Coronary Heart Disease", los investigadores indican que fumar cigarrillos es un factor en la relación entre la enfermedad periodontal y las enfermedades coronarias.

¿Qué sucede con otros tipos de tabaco además de los cigarrillos?

Los cigarros y las pipas contienen los mismos compuestos tóxicos y carcinógenos que los cigarrillos. Aunque no se inhale el humo del cigarro o pipa, no son alternativas seguras. Fumar cigarros o pipa aumenta el riesgo de cáncer oral, cáncer de pulmón, de laringe y de esófago.

El tabaco que no se fuma tampoco es una alternativa segura. El tabaco que no se fuma (que incluye el tabaco para inhalar, chupar o masticar) corroe las encías, lo que aumenta enormemente las probabilidades de sufrir enfermedad de las encías. Es mucho más probable que desarrolle cáncer oral por el tabaco masticable, especialmente en el área de la boca en la que coloca el tabaco.

¿Qué puedo hacer para comenzar?

Hable con su médico o dentista acerca de comenzar un programa para dejar el tabaco. Entre otras sugerencias se incluyen:

- Elija un momento libre de estrés para dejar el hábito.
- Pida apoyo y aliento a familiares, amigos y colegas.
- Comience algún tipo de ejercicio o actividad cada día para aliviar el estrés y mejorar su salud.
- Descanse mucho y siga una dieta bien balanceada.
- Inscríbase en un programa para dejar de fumar o únase a otro grupo de apoyo.
- Cambie su rutina diaria y pase más tiempo en lugares donde está prohibido fumar.
- Tenga a mano sustitutos orales como zanahorias, manzanas o goma de mascar sin azúcar.

Una vez que haya dado estos pasos para dejar el hábito, es importante mejorar su higiene dental con cepillado y uso de hilo dental frecuente. Se recomienda que los fumadores se realicen una limpieza profesional (remoción de sarro y pulido de dientes) para quitar las manchas. Pero si no deja de fumar, la limpieza y la remoción de las manchas sólo tendrán un efecto temporal. Debe ir a controles dentales regulares cada seis meses si no lo ha estado haciendo o si lo ha hecho, debe seguir haciéndolo.

Dejar el hábito del tabaco no es fácil. La forma más eficaz de dejar el tabaco es tener una fecha y un plan para dejarlo. Quienes tienen éxito en dejarlo también incluyen equipos de apoyo en su plan: amigos, familiares, compañeros de trabajo que pueden ayudar durante los momentos difíciles en los que surgen las tentaciones y los deseos más intensos. Nunca es tarde para comenzar un buen hábito. ¡Haga que el día del desafío Great American Smokeout sea su punto de partida para tener una boca, un cuerpo y una sonrisa saludable! Para estar saludables debemos comenzar por dar el primer paso.

UnitedHealthcare Dental®

La cobertura de UnitedHealthcare Dental® es proporcionado por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company o sus afiliadas. Servicios administrativos proporcionados por Dental Benefit Providers, Inc., Dental Benefit Administrative Services (CA solamente), United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas. Los planes que se venden en Texas utilizan el número de formulario de la póliza DPOL.06.TX (11/15/2006) y el número de formulario COC asociado DCOC.CER.06.



Fuentes

Academy of General Dentistry. Fact Sheet: Effects of Smoking on the Mouth, AGD Impact, agosto de 2008.

American Academy of Periodontology. Tobacco Use and Periodontal Disease, AAP, publicado 2008.

American Academy of Periodontology. Targeting Tobacco Use, AAP, publicado 2008.

Hyman JJ et al. The Role of Cigarette Smoking in the Association Between Periodontal Disease and Coronary

Heart Disease, *Journal of Periodontology*, Vol. 73, No. 9, Páginas 988-994, septiembre de 2002. National Institute for Dental and Craniofacial Research.

SpitTobacco: A Guide for Quitting, NIH, publicado 2008.

National Institute of Health, Patient Care Pamphlet: Oral Cancer. Página actualizada el 25 de septiembre de 2008.

National Cancer Institute. Fact Sheet: Smokeless Tobacco and Cancer, Questions and Answers. Revisado el 30 de mayo de 2003.