

> ¿En qué consiste la caries dental?



La **caries dental** es un proceso localizado de origen multifactorial, determinando el reblandecimiento del tejido duro del diente y que evoluciona hasta la formación de una cavidad (o agujero). Se produce como consecuencia de la fermentación de los azúcares de la dieta, los microorganismos de la placa dental producen ácidos que atacan al diente.

> Causas

Como hemos visto, el **deterioro dental** es el debilitamiento del esmalte producido por el ataque de unos ácidos. Estos ácidos se crean cuando la placa dental o bacteriana descompone azúcar (procedente de alimentos o líquidos) en la boca. Por lo tanto, **las causas principales** de la aparición de caries se deben principalmente a la **presencia de bacterias en la boca** (placa), el **consumo frecuente de alimentos y bebidas (especialmente las azucaradas)**, sumado a una **falta de buena higiene dental**.

> ¿Cómo se produce?



La **placa dental** es una biopelícula incolora y pegajosa que contiene **bacterias** y que se **acumulan de forma natural** en las superficies de los dientes, a lo largo de la línea de las encías. Los restos de alimentos (especialmente los carbohidratos por su alto contenido en azúcares y almidones) que pueden quedar entre los dientes (al no eliminarse bien durante el cepillado o al no usar hilo dental) se descomponen en contacto con la placa dental liberando **ácidos**. Cuanto más contenido en azúcar tenga el alimento que se consume, más ácido se produce. Estos ácidos **corroen el esmalte dental** creando poco a poco **orificios en los dientes** denominados "**caries**". Sin tratamiento, estos orificios pueden aumentar de tamaño con el tiempo, afectar al nervio, llegando a infectarse (absceso dental), fracturarse e incluso provocando la pérdida de la pieza dental.

La placa que no se elimina a diario se va acumulando y se convierte en un depósito duro amarillento e incrustado llamado **sarro o cálculo**. La placa y el sarro irritan las encías, produciendo gingivitis y periodontitis.

> Síntomas



Puede no haber síntomas. Si se presentan síntomas, pueden incluir:

- > Dolor y sensibilidad en los dientes.
- > Agujero en los dientes.
- > Infección del diente en la zona de la raíz o encía (absceso dental periapical o periodontal).
- > Infección del hueso.
- > Fractura dental.
- > Halitosis o mal aliento recurrente.
- > Cambio en la coloración del diente.

> Factores de riesgo

La caries dental es un trastorno muy común que puede afectar a cualquier persona de cualquier edad, pero los siguientes factores aumentan el riesgo, algunos de los cuales son evitables:



- > **Posición del diente.** Es más fácil que aparezca la caries en los dientes traseros (los molares y premolares). Estos dientes tienen más recovecos y son más difíciles de alcanzar y mantenerlos limpios, por lo que la acumulación de restos de alimentos en los mismos será mayor.
- > **Esmalte del diente.** Las personas con una mayor calidad en el esmalte del diente (mayor dureza en la estructura) tendrán menos probabilidad de sufrir caries.
- > **Alimentos y bebidas.** Además de los alimentos con alto contenido en azúcar, cuya descomposición libera más ácido, los que se pegan en los dientes durante mucho tiempo son más propensos a causar caries por su inconveniente a ser retirados fácilmente con saliva. Por otro lado, las bebidas azucaradas contribuyen a crear una capa de ácido continua en los dientes. Finalmente, la ingesta frecuente y repetida impide disponer de tiempo suficiente para que la capacidad buffer de la saliva* recupere el pH neutro en la boca.

* La capacidad buffer de la saliva es la capacidad de amortiguar las variaciones de pH y actúa como un factor protector frente a la caries dental, si hay una baja capacidad amortiguadora en la saliva es un indicativo de alto riesgo de caries.

> Factores de riesgo



- > **Saliva.** La saliva ayuda a prevenir las caries dentarias, ya que contribuye a retirar los restos de alimentos y la placa de los dientes. El papel que juega la saliva en la protección frente a la caries se basa en: la dilución y eliminación de los azúcares y otros componentes, la capacidad buffer, la ayuda a mantener el equilibrio entre desmineralización y remineralización de los dientes y la acción antimicrobiana. El pH de la saliva, condicionado a su composición, también ayuda a contrarrestar el ácido que producen las bacterias. Ciertos medicamentos, tratamientos oncológicos, algunas enfermedades, etc. pueden afectar a la producción de saliva con el consecuente aumento de riesgo en la aparición de caries.
- > **Falta de flúor.** El flúor es un mineral de origen natural que ayuda a prevenir las caries, pudiendo revertir el daño de la caries en etapas iniciales.
- > **Edad.** Con el tiempo, los dientes son más propensos al desgaste y deterioro. Además, la ingesta de algunos medicamentos puede reducir la salivación, con el consecuente riesgo de favorecer la aparición de caries dentales.
- > **Acidez estomacal.** La acidez estomacal, por reflujo gastroesofágico, puede hacer suba hasta la boca, contribuyendo al desgaste del esmalte de los dientes.
- > **Higiene dental inadecuada** da lugar a la acumulación de restos de alimento y formación de placa, favoreciendo por tanto la aparición de caries.

