

> En què consisteix la càries dental?



La **càries dental** és un procés localitzat d'origen multifactorial, que determina el reblaniment del teixit dur de la dent i que evoluciona fins a la formació d'una cavitat (o forat). Es produeix a conseqüència de la fermentació dels sucres de la dieta; els microorganismes de la placa dental produeixen àcids que ataquen la dent.

> Causes

Com hem vist, la **deterioració dental** és el debilitament de l'esmalt produït per l'atac d'uns àcids. Aquests àcids es creen quan la placa dental o bacteriana descompon sucre (procedent d'aliments o líquids) a la boca. Per tant, l'aparició de **càries es deu principalment a la presència de bacteris a la boca** (placa), el **consum freqüent d'aliments i begudes (especialment les ensucrades)**, sumat a una **falta de bona higiene dental**.

> Com es produeix?



La **placa dental** és una biopel·lícula incolora i enganxosa que conté **bacteris i que s'acumula de forma natural** a la superfície de les dents, al llarg de la línia de les genives. Les restes d'aliments (especialment els carbohidrats, per l'alt contingut en sucres i midons) que poden quedar entre les dents (com que no s'eliminen bé durant la raspallada o perquè no es fa servir fil dental) es descomponen en contacte amb la placa dental i alliberen àcids. Com més contingut en sucre tingui l'aliment que es consumeixi, més **àcid** es produeix. Aquests àcids **corroeixen l'esmalt dental** i creen, a poc a poc, **orificis a les dents** denominats "**càries**". Sense tractament, aquests orificis poden augmentar de grandària amb el temps, afectar el nervi, causar infeccions (abscess dental) i fractures, i fins i tot provocar la pèrdua de la peça dental.

La placa que no s'elimina diàriament es va acumulant i es converteix en un dipòsit dur groguenc i incrustat anomenat **carrall o càlcul**. La placa i el carrall irriteren les genives, i produeixen gingivitis i periodontitis.

> Síntomes



Pot no haver-hi símptomes. Si es presenten símptomes, poden incloure:

- > Dolor i sensibilitat a les dents
- > Forat a les dents
- > Infecció de la dent a la zona de l'arrel o geniva (abscess dental periapical o periodontal)
- > Infecció de l'os
- > Fractura dental
- > Halitosi o mal alè recurrent
- > Canvi en la coloració de la dent

> Factors de risc

La càries dental és un trastorn molt comú que pot afectar qualsevol persona de qualsevol edat, però els factors següents, alguns dels quals són evitables, n'augmenten el risc:



- > **Posició de la dent.** És més fàcil que la càries aparegui a les dents posteriors (els molars i premolars). Aquestes dents tenen més replècs als quals és més difícil arribar per mantenir-los nets, per la qual cosa l'acumulació de restes d'aliments hi és major.
- > **Esmalt de la dent.** Les persones amb una major qualitat a l'esmalte de la dent (major duresa en l'estructura) tindran menys probabilitat de sofrir càries.
- > **Aliments i begudes.** A més dels aliments amb alt contingut en sucre, la descomposició del qual allibera més àcid, els que s'enganxen a les dents durant molt temps són més propensos a causar càries, per la dificultat de retirar-los fàcilment amb saliva*. D'altra banda, les begudes ensucrades contribueixen a crear una capa d'àcid contínua a les dents. Finalment, la ingesta freqüent i repetida impedeix disposar de prou temps perquè la capacitat "buffer" de la saliva recuperi el pH neutre a la boca.

* La capacitat "buffer" de la saliva és la capacitat d'esmortir les variacions de pH i actua com un factor protector enfront de la càries dental; si hi ha una baixa capacitat esmortidora a la saliva, és un indicatiu d'alt risc de càries.

> Factors de risc



- > **Saliva.** La saliva ajuda a prevenir les càries dentàries, ja que contribueix a retirar les restes d'aliments i la placa de les dents. El paper que juga la saliva en la protecció enfront de la càries es basa en: la dilució i eliminació dels sucres i altres components, la capacitat "buffer", l'ajuda a mantenir l'equilibri entre desmineralització i remineralització de les dents i l'acció antimicrobiana. El pH de la saliva, condicionat per la composició, també ajuda a contrarestar l'àcid que produeixen els bacteris. Certs medicaments, tractaments oncològics, algunes malalties, etc., poden afectar la producció de saliva amb el consegüent augment de risc en l'aparició de càries.
- > **Falta de fluor.** El fluor és un mineral d'origen natural que ajuda a prevenir les càries, i pot revertir el dany de la càries en etapes inicials.
- > **Edat.** Amb el temps, les dents són més propenses al desgast i la deterioració. A més, la ingesta d'alguns medicaments pot reduir la salivació, amb el consegüent risc d'afavorir l'aparició de càries dentals.
- > **Acidesa estomacal.** L'acidesa estomacal, per reflux gastroesofàgic, pot pujar fins a la boca i contribuir al desgast de l'esmalt de les dents.
- > **Higiene dental inadequada.** Dona lloc a l'acumulació de restes d'aliment i formació de placa, i per tant afavoreix l'aparició de càries.

