

IMPORTANCIA DE LA SALUD BUCAL EN LA CALIDAD DE VIDA

¿Sabías que la salud oral va más allá de solo una sonrisa brillante? Esta tiene un impacto significativo en nuestra calidad de vida en general.

C.D. SAMANTHA FLORES SANTOS COY
D.C.F. MARÍA DE LOS ÁNGELES PIETSCHMANN SANTAMARÍA
FACULTAD DE ODONTOLOGÍA, UNIDAD TORREÓN

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** en 1966, definió la calidad de vida como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y de valores en el que se desenvuelve, en relación con sus objetivos, expectativas, estándares e intereses. La calidad de vida abarca diversos aspectos como el estilo de vida, la vivienda, la satisfacción en la escuela y en el empleo, la situación económica e incluso la autoestima, la cual puede verse afectada en personas que usan prótesis o que presentan dolor dental y tienen que ser sometidos a tratamientos quirúrgicos. Por lo tanto, un inadecuado estado de salud bucal puede convertirse en una barrera para disfrutar plenamente de la vida.

No es solo el hecho de tener nuestros dientes y encías sanos, sino de poder tener la capacidad de hablar para interacción social e incluso de poder comer, ya que comienza a haber dificultad para masticar y dolor al masticar debido a la pérdida de dientes funcionales, por lo tanto, hay una estrecha relación entre la nutrición y la salud oral, ya que hay adultos mayores que dejan de comer alimentos fibrosos, y comienzan a alimentarse solo de alimentos blandos lo cual no favorece a la higiene bucal ya que es más fácil que este tipo de alimentos se queden atorados entre los dientes.

Otras formas en las que la salud bucal impacta en la calidad de vida como ya mencionamos son en la autoestima y confianza ya que una sonrisa saludable puede mejorar la confianza en uno mismo. Las personas con dientes sanos suelen sentirse más seguras al interactuar socialmente y tienen una mejor imagen de sí mismas.

También la pérdida de dientes o mala mordida, pueden afectar la pronunciación y el habla. Esto podría influir en la capacidad de comunicarse efectivamente, lo que a su vez podría impactar la calidad de vida en situaciones sociales y laborales.

Enfermedades bucales como las de las encías o la caries, pueden causar dolor y malestar significativo. Esto puede interferir con las actividades diarias, afectar el sueño y disminuir la calidad de vida en general.

Además, existe una estrecha relación entre la salud bucal y la salud en general. Las enfermedades periodontales, por ejemplo, se han asociado con afecciones como enfermedades cardíacas, diabetes y complicaciones en el embarazo, es por esto que, mantener una buena salud bucal puede contribuir a prevenir estas enfermedades y e incluso mejorar la esperanza de vida de las personas.

Para mantener una buena salud bucal, es importante adoptar hábitos saludables, como cepillarse los dientes tres veces al día, usar hilo dental regularmente, tener una alimentación equilibrada, evitar el consumo excesivo de azúcar y visitar al dentista cada 6 meses para chequeos y limpiezas. Estas prácticas pueden ayudar a prevenir problemas dentales y promover una sonrisa saludable y una mejor calidad de vida a largo plazo.

Referencias

- Velázquez-Olmedo, L. B., Ortiz-Barrios, L. B., Cervantes-Velazquez, A., Cárdenas-Baheña, Á., García-Peña, C., & Sánchez-García, S. (2014). Calidad de vida relacionada con la salud oral en adultos mayores. Instrumentos de evaluación. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, 52(4), 448-456.
- Zucoloto, M. L., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2016). Impact of oral health on health-related quality of life: a cross-sectional study. BMC oral health, 16(1), 1-6.
- Murguiondo, M. S., Velásquez, M. R., Mendoza, R. D., & Avilés, A. G. P. (2011). Salud bucal en pacientes adultos mayores y su asociación con la calidad de vida. Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas, 16(2), 110-115.