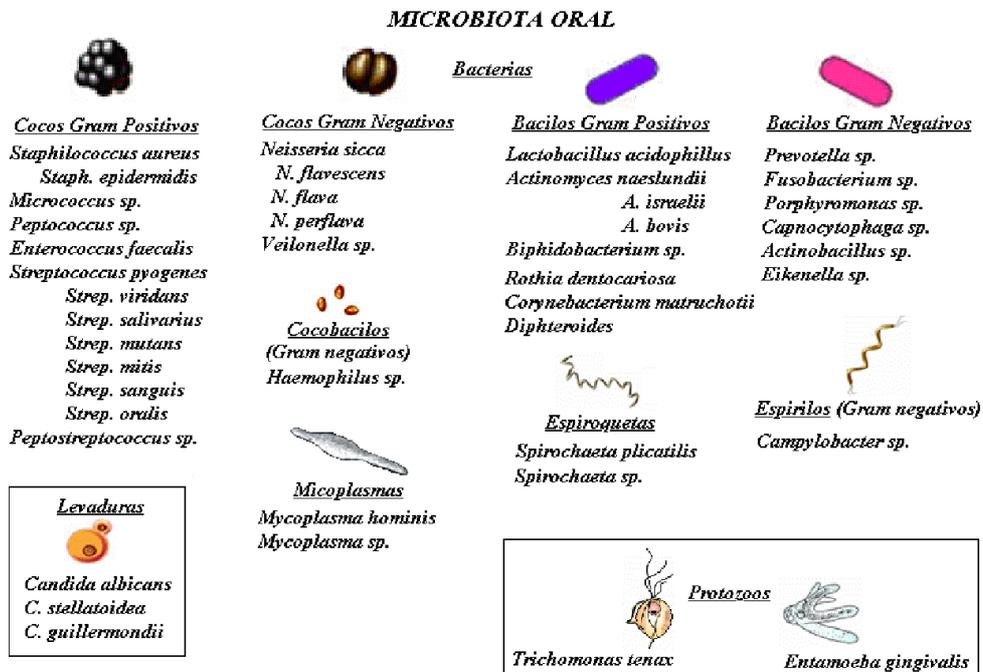


# HIGIENE ORAL, ¿SABEMOS LO QUE LIMPIAMOS?

## 1. ¿QUÉ ES LA PLACA BACTERIANA?

Se trata de un conjunto de bacterias que viven en nuestra boca.

Hay gran cantidad y variedad de especies, pertenecen al tracto digestivo, así que todos tenemos estas bacterias y las vamos a tener toda nuestra vida. Son beneficiosas para nosotros y cumplen **funciones** muy importantes; las bacterias que viven con nosotros, nos defienden de la invasión de otras bacterias patógenas del exterior, activan nuestro sistema inmune y nos ayudan a la digestión metabolizando hidratos de carbono y vitaminas.



En nuestra boca hay movimiento continuamente porque la usamos para muchas cosas, además con la lengua, las mucosas y la saliva estas bacterias sufren un arrastre constante.

Para asegurarse su estancia en la boca y poder cumplir su función, estas bacterias se organizan y forman la **placa bacteriana**: se unen unas bacterias con otras, y forman una masa pegajosa (matriz), usando sustancias que hay en nuestra saliva (polisacáridos) y se adhieren a nuestro diente (ver figura 1).

Cuando nos cepillamos lo que intentamos hacer es romper esa adhesión, destruimos la formación y así evitamos que los ácidos dañen el diente o la encía.

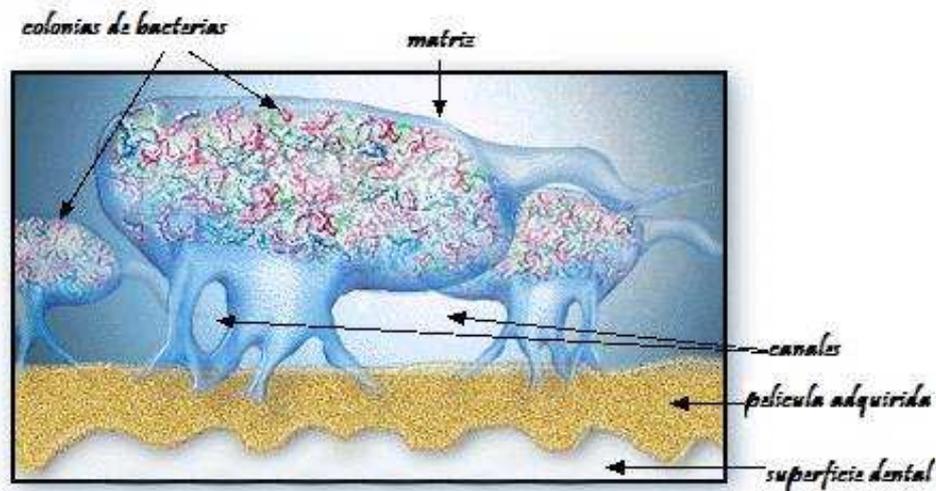


Figura 1

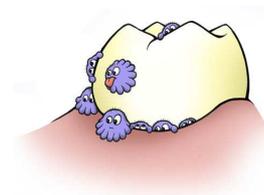
Formación de la placa bacteriana (pb): Sobre la superficie dental se forma una película formada por proteínas y otros productos que están en la saliva y sobre esta lámina se apoya la pb. Se produce una aglomeración de las distintas especies de bacterias, formándose una masa pegajosa que las envuelve, adhiriéndose al diente y creando una serie de canales internos por donde circularán fluidos.

## 2. LOCALIZACIÓN DE LA PLACA BACTERIANA.

Las bacterias buscan zonas resguardadas en nuestros dientes, para evitar el arrastre que se produce de forma natural con los movimientos de nuestra boca.

Estas zonas son principalmente:

- Zonas cercanas a la encía,
- Zonas interdetales
- Caras masticatorias de los molares.



Pero cualquier zona del diente que no sufra un arrastre es susceptible de albergar placa.

### 3. ¿CUÁL ES EL PROBLEMA DE LAS BACTERIAS?

Cuando hacen su trabajo, sintetizar hidratos de carbono, generan desechos ácidos y estos desechos sobre nuestro diente repetidas veces producen la caries y sobre nuestra encía hacen que se inflame y sangre. Así se llega a la gingivitis y, si no se pone remedio, a la periodontitis. La caries y las enfermedades de las encías son las más frecuentes en la boca.

### 4. ¿CÓMO EVITAMOS LA CARIES Y LA ENFERMEDAD EN LA ENCIA?

(Seguro que tú mismo has sido capaz de responderte)

## CEPILLANDO LOS DIENTES

Cuando nos cepillamos lo que pretendemos es **remove** y **despegar** la placa bacteriana.

Si hacemos esto, impedimos que los desechos ácidos caigan directamente sobre nuestro diente o sobre nuestra encía evitando la enfermedad.

Por todo lo dicho verás que el cepillado no hay que tomárselo a la ligera. Tenemos que fijarnos en cepillar toda la superficie de nuestros dientes, en especial zonas cercanas a la encía, zonas interdetales y caras masticatorias.

**Mercedes Sanz**

*Higienista Dental*