

## **Estudio sobre Prevención e Higiene Bucodental de los Españoles 2010**

Disfrutar de una buena salud bucodental significa no sufrir ningún tipo de dolor o molestia, es decir, no sufrir problemas como llagas bucales, enfermedades periodontales o de las encías, caries, pérdida de piezas dentales, y en definitiva todas aquellas patologías que podemos sufrir en la boca.

Es además conveniente tener en cuenta la influencia que tienen las enfermedades bucodentales en el resto de nuestro organismo, algunas de ellas como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares pueden verse agravadas por una escasa higiene bucodental.

Gracias a este Estudio sobre Prevención e Higiene bucodental de los Españoles, conocemos el estado de su salud oral y cuáles son sus hábitos de higiene dental.

Para realizar el estudio se utilizó una muestra de 2.000 personas repartidas por toda España con los siguientes resultados.

### **Hábitos de higiene bucal**

Según recomiendan los odontólogos, lo ideal es lavarse los dientes al menos después de cada comida y utilizar, además del cepillo y la pasta, otro tipo de complementos como hilo dental o colutorio. El estudio revela que la población española está cada vez más concienciada de la importancia de prevenir para evitar en el futuro posibles problemas bucodentales, pero todavía un tercio de la población no se cepilla siempre los dientes tras la ingesta de alguna comida. Este porcentaje asciende hasta el 46% en el caso de los hombres frente a un 34% de las mujeres.

En cuanto al cómputo global, el 61,3% de los encuestados asegura cepillarse los dientes después de cada comida, el 30% dos veces al día, una vez al día lo hace el 7,5%, y casi un 1% no lo hace nunca.

Los jóvenes es el segmento de la población que tiene mayor concienciación y por eso mantiene unos mejores hábitos bucodentales, lavándose los dientes siempre después de cada comida, casi siete de cada diez de ellos.

Comparándolo a nivel autonómico, los canarios son los que mejores hábitos muestran, ya que se cepillan con mayor frecuencia. Más de un 70% de estos ciudadanos se cepilla siempre después de comer. Por el contrario, Navarra y Andalucía son las comunidades que peor hábitos mantienen, ya que sólo la mitad de la población (53%) se lava la boca después de comida, seguidos de los catalanes, con un 54,5%.

## **Revisiones odontológicas**

Acudir al dentista cada 6 meses es la frecuencia ideal para mantener una buena salud bucodental. Una de las principales conclusiones del estudio es que las mujeres mantienen, en general, mejores hábitos bucodentales que los hombres. En primer lugar, porque la población femenina (72,6%) acude al dentista con mayor frecuencia que la masculina (68,5%).

De la población que acude regularmente a consulta, el 59% asiste una vez al año, mientras que el 37% lo hace al menos dos veces al año, pero todavía el 3% no acude a ninguna revisión anual. Además, a partir de los 60 años, los españoles visitan menos al especialista para realizarse revisiones periódicas, ya que sólo lo hacen 6 de cada 10 personas (62,4%).

A nivel nacional, son los navarros los que más visitan el dentista, seguidos por los aragoneses y los murcianos. Por el contrario, los asturianos y los canarios son los que menos revisan su salud bucodental si no presentan ningún problema.

Por otra parte, la población que no acude con regularidad al dentista alega como razones motivos económicos, la ausencia de dolor o la falta de concienciación. Más de la mitad de ellos (el 56%) confirma que acudiría más si mejorara su situación económica y fueran más baratos los tratamientos odontológicos, mientras que el 30% considera que no son suficientes las molestias que presentan para acudir al especialista. Por su parte, la disponibilidad de tiempo (16%) y la falta de concienciación (15%) se suman como justificación para no visitar al especialista.

## **Cambio cepillo de dientes y uso de colutorios**

Según la recomendación de los odontólogos, lo aconsejable es renovar el cepillo dental cada tres meses para que siga cumpliendo su función de manera correcta. Según el estudio, el 30% de la población utiliza como base de su higiene diaria el cepillo y la pasta dental.

Respecto a la renovación del cepillo dental, uno de cada cuatro españoles no renueva aún su cepillo de dientes cada tres meses. Las mujeres son las más sensibilizadas en este aspecto y casi el 80% lo renueva a los 3 meses. Por su parte, casi un 30% de los hombres todavía no ha adquirido este hábito.

No obstante, como aconsejan los especialistas en Odontología, para mantener una higiene bucodental completa y limpiar todos los restos de comida son necesarios más instrumentos que acompañen al cepillo y la pasta de dientes. El hilo dental es uno de ellas, pero todavía la población española no lo tiene presente a la hora de ponerse delante del espejo en su higiene diaria: sólo el 29,5% utiliza el hilo dental como complemento a su limpieza dental. Las mujeres recurren en mayor proporción al hilo dental para perfeccionar su limpieza bucal que los hombres, un 32,2% frente al 23,6% respectivamente.

Después del cepillo dental, el colutorio es el producto más utilizado por los ciudadanos. Es llamativo que el 85% de la población utilice algún colutorio oral en su práctica diaria. Por el contrario, sólo un 7,4% utiliza el cepillo interdental, el 2% agua a presión y el 1% productos que contengan flúor.

## **Miedo al dentista**

Asimismo, el estudio ha analizado si el “miedo” al dentista continúa siendo un síntoma habitual entre la población española. Tal y como se ha demostrado, todavía sigue siendo una de las principales causas por las que la población no acude todo lo que debe al odontólogo. La conclusión que se extrae del estudio, es que una de cada tres personas encuestadas asegura tener miedo al dentista. Un 13,4% afirma tener verdadero pánico al dentista y un 23,4% asegura tener bastante miedo, mientras que el 63% señala tener poco temor a sentarse delante del dentista.

A nivel regional, el estudio revela que los baleares y los extremeños son los que más miedo tienen (un 46% y un 43%), mientras que los navarros son los más valientes a la hora de acudir a la consulta del dentista, ya que el 75% asegura tener poco o nada de temor.

## **Conclusiones**

Del presente estudio podemos extraer las siguientes conclusiones:

1. Respecto a estudios anteriores, se puede extraer que los hábitos de higiene bucodental entre la población española están mejorando notablemente año tras año.
2. Aunque progresivamente la población está cada vez más concienciada de la importancia de acudir frecuentemente a la consulta del odontólogo, aún hay un alto porcentaje de población que sólo acude en caso de estarse realizando algún tipo de tratamiento.
3. De los diferentes grupos de edad encuestados podemos deducir que el colectivo que menos acude al dentista es el de los mayores de 60 años, por tanto debemos proseguir con labores de prevención y concienciación dirigidas en general a toda la sociedad, pero en particular a ciertos colectivos como el citado anteriormente.

VITALDENT