

# 10 Mitos Dentales, no te dejes engañar



Existen muchas falsas creencias alrededor de la salud bucodental, al igual que ocurre con el cuidado y salud de otras zonas nuestro cuerpo, y que por creencias populares arraigadas nos pueden llevar a equivocaciones y malos hábitos. A continuación, os dejamos un conjunto de falsos y equivocados mitos que existen sobre la salud de nuestra boca al objeto de evitar incurrir en malas prácticas que empeoren la misma.

- 1. *Las caries de los dientes de leche no afectan a los definitivos.*** Falso  
Falsa creencia que ha sido responsable de graves problemas en la dentición definitiva. La caries del diente de leche necesita ser tratada lo antes posible.
- 2. *Las caries siempre duelen.*** Falso  
Una caries puede estar presente en un diente, principalmente en el esmalte, sin que el paciente sienta dolor alguno. Así mismo, si la caries llega a la zona de dentina y el diente pierde la vitalidad de su nervio, puede no notar ningún tipo de dolor. El dolor se inicia cuando la infección se extiende a la dentina en contacto con bebidas frías o calientes o azúcares. Si la infección llega el nervio, puede infectarse y el dolor aumenta. Las revisiones periódicas son la mejor herramienta para detectar a tiempo una caries.
- 3. *El embarazo ocasiona pérdida de dientes en la madre por falta de calcio.*** Falso  
Falso mito, durante el embarazo la alteración hormonal produce cambios en las encías aumentando el depósito de bacterias. Tienen un mayor riesgo de gingivitis y caries. Por eso las embarazadas necesitan extremar su higiene dental y acudir a revisión con el dentista durante el embarazo.
- 4. *Los colutorios no manchan los dientes.*** En algún caso  
En principio los enjuagues bucales no deberían manchar los dientes ahora bien, aquellos que contienen clorhexidina sí manchan las piezas dentales si usan de forma

continua. Su tiempo de uso debe ser marcado por el odontólogo.

5. **Los dientes son los responsables del mal aliento.** Falso

Esto es falso a medias ya que el mal aliento aparece por falta de higiene dental y acumulación de restos y bacterias. En ocasiones tiene su origen en problemas gastrointestinales.

6. **La aspirina sobre la muela elimina el dolor.** Falso

Es una antigua creencia que causaba serios problemas en las encías. Hoy en día el AAS se utiliza para otras dolencias.

7. **Los dientes con fundas dentales son inmunes a la caries.** Falso

La falta de higiene produce caries debajo de las fundas muy difíciles de detectar.

8. **Las limpiezas dentales estropean o rayan los dientes.** Falso

La limpieza dental sirve para eliminar la placa y el sarro que se deposita en los dientes y por tanto evitar futuras patologías, como la periodontitis, también conocida coloquialmente como "piorrea". Es recomendable al menos una limpieza al año.

9. **Los cepillos duros limpian mejor que los blandos.** Falso

Todos los cepillos cumplen su función de higiene de igual forma, y está demostrado que los cepillos duros pueden provocar heridas en la encía del paciente.

10. **Si se tiene "piorrea" se pierden todos los dientes.** Falso

La periodontitis o piorrea puede desencadenar la pérdida de algunas piezas dentales pero sólo en el caso de que no se trate o que la enfermedad se encuentre en un estadio muy desarrollado.

Puedes consultar un listado completo de todos los falsos mitos y creencias sobre nuestra salud dental en la página web del Colegio Oficial de Odontólogos de Valencia haciendo clic en el siguiente enlace: <http://www.icoev.es/blogicoev/los-falsos-mitos-dentales-que-no-debes-creer/>