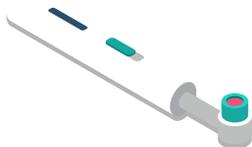




Por: **Laura Giraldo Quintero**
Odontóloga
Clínica Odontológica VID
Margarita María Montaña Hernández
Odontóloga
Clínica Odontológica VID

1. ¿Qué es la caries (pica) y cómo se manifiesta?

La caries dental, conocida comúnmente como “una pica en un diente”, es el daño que ocurre cuando las bacterias de la boca producen ácidos al contacto con restos de alimentos; atacando la superficie o esmalte. Puede presentarse desde un cambio de color hasta la formación de un agujero (hueco) en la superficie del diente y, si no se trata, puede aumentar de tamaño, causar dolor, provocar una infección e incluso llevar a la pérdida del diente.



2. ¿Qué causa la caries (pica)?

La caries es producida por varios factores como:

- Bacterias.
- Ingesta frecuente de alimentos azucarados.
- Mala técnica de higiene bucal.
- Susceptibilidad de la persona (ejemplo: enfermedades que resecan la boca).



3. ¿A quién le puede dar caries (pica)?

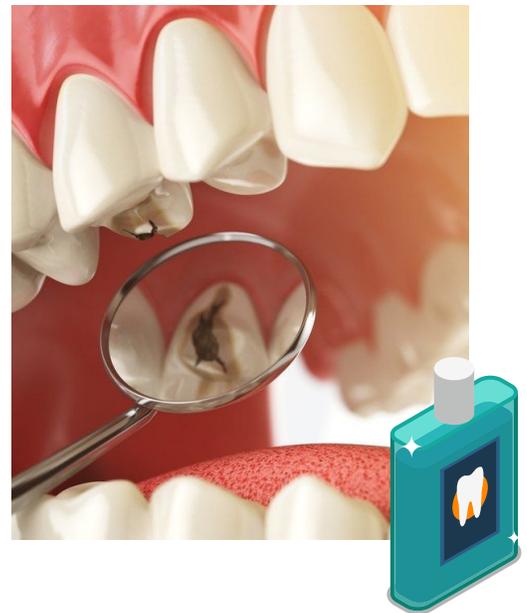
Las personas de todas las edades pueden tener caries (pica). Desde los niños con dientes “de leche” corren el riesgo de tener caries de la primera infancia o “caries del biberón”, hasta las personas mayores con higiene inadecuada, dieta alta en alimentos azucarados o enfermedades que generan poca producción de saliva, e incluso en tratamientos para cáncer.

El odontólogo en la consulta es quien determina si hay caries, su ubicación, profundidad y tipo. Algunas caries pueden ser diagnosticadas simplemente cuando se visita al odontólogo, ocasionalmente el odontólogo ordena una radiografía para detectar o evaluar profundidad o cercanía al nervio del diente.

4. ¿Qué tan frecuente es la caries (pica)?

Según la Organización Mundial de la Salud, la caries dental no tratada es la afección con mayor prevalencia a nivel mundial y se estima que afecta a 2.500 millones de personas.

En Colombia, la caries es la enfermedad bucal más común; a los 80 años casi el 97% de las personas han tenido caries al menos una vez en la vida; lo que conlleva a la pérdida de los dientes en la mayoría de los adultos mayores.



5. ¿Cómo se diagnóstica la caries (pica)?

La caries se puede detectar durante un examen odontológico de rutina. Se ve como una mancha blanca en el diente, que al progresar, cambia a un color más oscuro o incluso forma un agujero en el diente, y a veces es posible que se pueda ver o sentir una cavidad (hueco) detectada con la lengua.

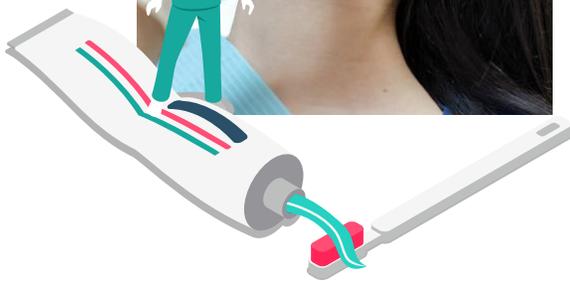


6. ¿Cuándo consultar?

Es posible no darse cuenta que se está formando una caries (pica). Por eso, es importante consultar cada 6 meses al odontólogo y realizarse limpieza regular, incluso si no hay síntomas, como medida preventiva. Sin embargo, si se siente sensibilidad o incluso dolor, se debe consultar lo antes posible, para evitar tener complicaciones producidas por la caries avanzada; tales como daño del nervio, infecciones en la cara e incluso pérdida de dientes.

7. ¿Cómo se trata la caries (pica)?

Dependiendo del grado de compromiso, el tratamiento puede incluir desde la aplicación de flúor para detener su progresión, acompañado de cambios en los hábitos de alimentación e higiene para caries que apenas inician; hasta la restauración de las cavidades con calzas o coronas e incluso, hasta el tratamiento del nervio o extracción del diente, cuando hay destrucción hasta la raíz y no puede ser recuperado.



Algunas opciones de tratamiento son:

- **Tratamientos con flúor:** si una caries está empezando el tratamiento con flúor puede ayudar a detener el proceso. Los tratamientos con flúor pueden ser en gel o barniz aplicado directamente (consulte con su odontólogo).



- **Restauraciones (calzas):** se trata de un procedimiento que realiza el odontólogo.
- **Coronas:** se usan para caries extensas o dientes debilitados. Es una cubierta que reemplaza la corona natural completa del diente.
- **Endodoncia:** cuando la caries llega a la parte interna del diente conocida comúnmente como el "nervio", es posible que necesite endodoncia. Este tratamiento pretende conservar un diente muy dañado o infectado en lugar de extraerlo.
- **Extracción de dientes:** algunos dientes tienen caries tan graves que no pueden arreglarse y deben extraerse.

8. ¿Cómo se previene la caries (pica)?

- **Cepillarse los dientes al menos 2 veces al día.**

Una buena higiene bucal reduce la inflamación de las encías y el riesgo de desarrollar caries y limpiar muy bien la caja de dientes y los brackets (frenos).

- **Utilizar una crema dental que contenga flúor (revisar que el empaque de la pasta dental diga que contiene flúor).**

El flúor detiene el proceso inicial de la caries y también es fundamental para el tratamiento y recuperación (remineralización) de lesiones iniciales.

- **Usar seda dental.**

Utilizarla diariamente después de cada comida para eliminar las bacterias ubicadas entre los dientes. Si los dientes están torcidos, aumenta más la necesidad del uso frecuente de la seda dental.

- **Complementar la higiene bucal con un enjuague oral (sin alcohol).**

Finalizar la limpieza de la boca con un enjuague adecuado y recomendado por el odontólogo.

- **Cambiar el cepillo de dientes cada tres meses.**

Reemplazar antes de los tres meses si el cepillo de dientes se ve deteriorado o tras alguna afección y almacenarlo en un lugar adecuado para evitar contaminación.



- **Controlar el consumo de bebidas y alimentos azucarados.**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja reducir el consumo de azúcar a menos del 10% del aporte calórico diario para reducir el riesgo de caries dental.

- **Tomar agua después de las comidas.**

Especialmente si no tiene posibilidad de cepillarse; o complementar con frutas como fresa, manzana o verduras como zanahoria, puesto que ayuda a eliminar las partículas de azúcar depositadas en los dientes.

- **Evitar el tabaco y alcohol.**

Su consumo no solo es perjudicial para su organismo; sino que, también favorece la aparición de infecciones bucales.

- **Visitar regularmente a tu odontólogo.**

Un correcto mantenimiento de la boca por parte del odontólogo, reduce la placa dental, la inflamación gingival y las lesiones de caries.

Lecturas recomendadas

- Odontología restauradora y estética. Capítulo 1: Caries Dental. Stefanello Busato Adair Luiz. 2005. Editorial AMOLCA.
- Odontología restauradora y estética. Capítulo 2: Diagnóstico de lesiones cariosas. Stefanello Busato Adair Luiz. 2005. Editorial AMOLCA.

Páginas consultadas en la web

- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/cavities/diagnosis-treatment/drc-20352898>
- <https://cinfasalud.cinfa.com/p/caries/>

Imágenes tomadas de Freepik

COMITÉ EDITORIAL

Salud VID • Danny Javier Robles Gómez - Director General • Juan Mario Jaramillo Acosta - Director Laboratorio Clínico
 • Carlos Mario Cardona Betancur - Jefe Laboratorio Dental • Ana María Montoya Duque - Microbióloga
 • Margarita María Montaña Hernández - Coordinadora Odontológica • Daniel Mauricio Castañeda Vargas - Coordinador de Mercadeo.
 Organización VID • Santiago Estrada Mesa - Asistencia, docencia e investigación.
 Clínica Cardio VID • Juan Carlos González Arroyave - Director Científico.

REVISIÓN Y DISEÑO Departamento de Comunicaciones Organización VID

