

LA CÀRIES

QUÈ ÉS LA CÀRIES?

La boca és un lloc de l'organisme sotmes constantment a agressions externes i per on passen gran quantitat de microorganismes, especialment bacteris que troben en aquest ambient humit, càlid i ple de nutrients l'hàbitat ideal per desenvolupar-se.

Aquests bacteris junt amb les restes d'aliments i brutícia que hi ha a la boca, s'adhereixen a les dents formant una capa que va creixent amb el temps. Aquesta és la placa dental, responsable no sols de la càries sino també de moltes altres enfermetats de la cavitat bucal.

Quan aquests bacteris interaccionen amb els sucres de la dieta, es produïxen uns àcids que fan baixar el ph de la boca. En aquest ph àcid l'esmalt de les dents va perdent consistència fent-se cada cop més prim. Apareixen taques més blanques a les dents que amb el temps es converteixen en petits forats.

A través d'aquests forats els microorganismes accedeixen a l'interior de la dent afectant a la dentina i a la polpa dentària.

SIMPTOMATOLOGIA.

Hi ha un procés que va seguint la dent fins a desencadenar en la càries:

- a) Aparició de la placa dental.
- b) Taques blanques a les dents: Els àcids comencen a atacar l'esmalt.
- c) Cavitats a les dents: A partir d'aquest moment els microorganismes ho tenen fàcil per accedir a la dentina i a la polpa dentària.
- d) Sensibilització de la dentadura al menjar aliments calents, freds, àcids, etc.
- e) Dolor constant acompanyat molts cops d'inflamació.

PREVENCIÓ.

La càries s'ha d'evitar tant en adults com en nens doncs ademés de produir dolor i inflamació pot conduir a la pèrdua de peces dentals amb els problemes que això representa. Alhora és una font de infecció que es pot estendre per altres parts del cos. En dones embarassades per exemple, es recomana un control periòdic per evitar problemes en aquest sentit.

En nens les conseqüències serien:

- Problemes nutririus: El dolor pot afectar a la masticació i per tant a la ingestió d'aliments.
- Pèrdua de peces dentàries: Les dents restants creixen malament amb problemes estètics i funcionals corresponents.

Hi ha tres factors que ajuden a l'aparició de la càries, i per tant sobre els que s'intenta actuar per previndre-la:

- a) Higiene bucal: Amb una bona higiene bucal reduïrem els bacteris, els residus alimentaris i la placa dental.
Per una bona neteja dental cal:
 - Respallar-se les dents per costum després de cada menjada. És especialment important per la nit doncs la secreció de saliva (és un factor de neteja natural) és menor de nit. S'ha de netejar ademés de les dents, la llengua i les genives.

Hi ha molts tipus de respalls de dents diferents (suaus, durs, per nens, per problemes específics, etc). S'han de canviar quan els filaments comencen a obrir-se. El millor és que tinguin caputxó per protegir-los de l'exterior i per mantenir agrupats els filaments. Es respallen totes les cares dentals i un mínim de 3 minuts.

Hi ha també comercialitzats netejadors lingüals.

- Netejar els espais interdental: És on s'acumula la placa que és més difícil de netejar amb un respall normal. S'utilitzen fil dental i respalls interdental.
- Per millorar l'eficàcia de la neteja es poden utilitzar reveladors de placa. Aquests productes coloregen la placa a l'entrar en contacte amb ella. Així podem incidir més en aquests llocs al respallar.

b) Dieta equilibrada: Els sucres de la dieta són els aliments que s'haurien de reduir. Així cal disminuir la ingesta de dolços, caramels, refrescos, etc. És important també no menjar entre hores doncs no podriem fer un bon respallat posteriorment per eliminar-ne les restes.

Els aliments tous i que es poden enganxar a les dents també s'haurien de substituir (ex: melmelada, mel, etc.)

Els aliments rics en fibra ajuden a eliminar els microorganismes presents a la boca.

Aliments que cal mastegar molt com pomes ó pastanagues crues ajuden a netejar les dents i estimulen la circulació de les genives.

c) Augmentar la resistència de l'esmal: S'utilitza especialment el fluor que reforça i remineralitza l'esmal i evita que la placa s'adhereixi a les dents. L'aplicació de fluor és una acció preventiva i mai curativa. Un excés de fluor pot produir problemes com són el fet de tenyir les dents.

Hi ha moltes formes d'aplicar fluor:

- Via sistèmica: Principalment en nens doncs és útil en el període de formació de les dents. Pot ser per l'aigua de beguda (normalment es fluoren les aigües d'abastiment públic), sal fluorada, llet fluorada ó suplents de fluor.
- Via tòpica: En adults és l'única forma d'aplicar fluor. Pot ser mitjançant:
 - + Dentífrics fluorats: Són molt adequats doncs convinen el respallat amb la fluoració. En nens de menys de 6 anys s'ha d'anar en compte (poden ingerir fins un 70 % de la pasta i generar problemes de fluorosi) i utilitzar dentífrics adequats per aquesta edat en els que hi ha menys fluor i el sabor és més adaptat.
 - + Col.lutoris: No han de substituir el dentífric sino que l'han de complementar. Es glopejen després de cada respallat (2-3 minuts). En nens menors de 6 anys seria millor no utilitzar-los.
 - + Altres: Seda dental fluorada, xicletos especials,...

+ Aplicació de fluor professional: Ha de ser aplicat pel dentista.

- d) Reduir el consum de tabac.
- e) Visitar periòdicament el dentista.

CÀRIES DEL BIBERÓ.

Aquest tipus de càries és específic de nens petits, ja des del moment en que surten les primeres dents (a partir dels 6 mesos).

És degut a varis factors:

- a) Les llets infantils amb sacarosa són les que poden produir més problemes de càries del biberó. Les llets amb lactosa són menys cariogèniques i la llet materna rarament crea problemes en aquest sentit.
- b) Perllongar el biberó més de 12 mesos.
- c) Substàncies dolces impregnades a la tetina del biberó ó al xumet (sucre, mel, etc.).
- d) Mala higiene.

Així els problemes que s'en deriven són dolor dental amb els conseqüents transtorns nutricionals i de son.

Prevenció:

- a) Utilitzar el vas el més aviat possible.
- b) No donar al nen aliments ni begudes ensucrats.
- c) Utilitzar pastes de dents fluorades especials per nens.
- d) Utilitzar medicaments sense sucre (xarops, gotes, etc.).
- e) Visitar al dentista quan comencin a sortir les dents.