



PARAULES



QUE

CUREN



ASSOCIACIÓ
DE DIABETIS
CATALUNYA

“La prevenció és el millor tractament”

Montserrat Conill, presidenta de l'Associació d'Higienistes Dentals i Auxiliars de Catalunya (AHIADEC)

Entrevista a Montserrat Conill

Quines són les complicacions bucal més comunes dels pacients amb diabetis?

Solen ser la xerostomia o boca seca; la llengua saburrada, és a dir, la hipertròfia de les papil·les filiformes i una tendència a què apareguin abscessos a les genives. També hi ha més probabilitat de tenir càries, de perdre el suport de l'os que aguanta la geniva i una cicatrització més lenta o problemàtica. Aquest darrer aspecte és important perquè, si s'ha de realitzar l'extracció d'alguna dent, pot complicar molt el postoperatori.

Malauradament, són moltes les patologies bucal que poden desenvolupar les persones diabètiques, però poden disminuir el risc de patir-les si tenen una bona higiene oral.

Per què un pacient amb diabetis ha de tenir més cura de la seva higiene bucal?

Una boca sana i amb una bona higiene oral ajuda al pacient diabètic a controlar els nivells de glucosa. En canvi, una higiene dental deficient,

en la majoria de casos, crea una inflamació i sagnat de les genives que pot acabar provocant una degeneració de l'os i, en conseqüència, una mobilitat dental que, en el pitjor dels casos, pot ocasionar la pèrdua de les dents.

Una de les funcions de la geniva (periodont) és la de protegir i donar suport a les dents perquè es mantinguin subjectes a l'os i per protegir-les de l'acció dels bacteris i altres agents externs. El periodont d'inserció està compost pel lligament periodontal, l'os alveolar i el ciment radicular, un teixit calcificat que recobreix l'arrel de la peça. La seva funció és la de fixar les peces a l'os. Si no hi ha una bona higiene,



tots aquests teixits s'inflamen, sagnaran i ocasionaran que les dents es desprenguin de l'os. I és a conseqüència d'aquest desplaçament dels teixits, que les dents poden arribar a moure's de manera irreversible. La inflamació i sagnat de les genives es produeix per un cúmul de bacteris que formen un biofilm o placa bacteriana que queda adherida a la paret de l'esmalt de les dents quan una persona no es raspalla bé, poc o gens.



Per tot això, és fonamental mantenir una excel·lent higiene oral raspallant-se les dents i la llengua almenys tres cops al dia.

Què significa tenir cura de la higiene bucal?

La cura de la nostra salut oral significa que el nostre organisme acumula menys bacteris nocius contra els quals lluitar. Hem de tenir en compte que alguns d'aquests bacteris que es troben a la boca poden viatjar pel torrent sanguini i acabar en altres òrgans del nostre cos i afavorir que certes malalties es desenvolupin. Es calcula que a la boca tenim més de 600 bacteris la majoria dels quals viuen en bona concordança amb nosaltres. Però, n'hi ha d'altres que són perillosos perquè poden causar o ajudar a què es desenvolupin malalties perniciosos per nosaltres.

A més a més, amb una bona higiene oral evitarem la malaltia periodontal (el que es coneixia abans com a piorrea) i el mal alè; l'esmalt ens brillarà més i un esmalt que brilla proporciona més lluminositat a la cara. I com sabem, la nostra societat dóna molta importància a l'estètica i unes dents netes, brillants i blanques agraden socialment i ens millora l'autoestima.

Amb un correcte control del nivell de glucosa a la sang es pot prevenir la malaltia de les genives?

Hi ha estudis que indiquen que les persones amb diabetis són més susceptibles de patir malalties periodontals i, a la vegada, les persones que pateixen malalties periodontals poden tenir problemes amb el control de la glucosa a la sang i afavorir l'avenç de la diabetis. És un peix que es mossega la cua. En general, les persones diabètiques són potencialment més receptives a patir infeccions bacterianes i a tenir una menor capacitat per combatre-les. Però amb una correcta higiene oral diària es poden prevenir les malalties periodontals.

Quina diries que són les claus per controlar la diabetis i la malaltia periodontal?

Massa vegades escolto a pacients que diuen "tinc el sucre una mica alt" o "m'han trobat una mica de diabetis". Aquests comentaris encara em sorprenen perquè la diabetis és una

malaltia greu que s'ha de prendre seriosament, sobretot a controlar-la.

No cal dir que s'ha de seguir una dieta saludable, fer activitat física diària i seguir rigorosament les indicacions dels doctors especialistes. També podem ajudar a controlar la diabetis i evitar malalties periodontals seguint aquests hàbits d'higiene oral: raspallar-se les dents, les genives i la llengua tres cops al dia; utilitzar el fil dental i/o els raspallets interdentials sovint; i fer-se revisions de la cavitat oral periòdiques per part de l'odontòleg i l'higienista dental.

La meva recomanació és que, sobretot a la nit, el raspallat de les dents, les genives i la llengua i l'ús del fil dental sigui a consciència. Cal dedicar-hi més estona perquè quan anem a dormir la boca deixa d'utilitzar-se i generem molta menys saliva, el que afavoreix que es generi més placa i més probabilitat de produir-se càries, sobretot si no ens hem raspallat bé les dents i queden restes de menjar.

Per evitar que ens faci mandra abans d'anar a dormir, el millor és raspallar-se les dents després de sopar, abans de seure's al sofà a mirar la televisió. Amb

aquests hàbits d'higiene oral es pot controlar i evitar la càries i la malaltia periodontal.

Però permeti'm destacar dues coses molt importants: els raspalls s'han de canviar cada tres mesos i és millor no mullar-los amb aigua abans de posar-hi la pasta de dents. Millor posar la pasta amb el raspall sec. Si el mullem perd eficàcia. És com si mulléssim l'escombra abans d'escombrar. ¿Una escombra mullada escombrarà? Veritat que no. Doncs el mateix per al raspall de dents. A mesura que ens anem raspallant, la saliva ja mullarà el raspall, per

tant, no és necessari fer-ho abans. I la quantitat de pasta de dents que hem de posar al raspall ha de ser de la mida d'un gra d'arròs.

Quina diferència hi ha entre la gingivitis i la periodontitis?

La diferència entre la gingivitis i la periodontitis és molt important. Podríem dir que la gingivitis és l'inici de la malaltia periodontal.

Un dels factors més importants perquè aparegui la gingivitis és una deficient higiene bucal. Si no ens raspallem les dents o ho fem de manera deficient s'adheriran bacteris a les dents i la geniva en forma de biofilm o placa dentobacteriana que provocarà a la llarga una



inflamació i sagnat de les genives. En el seu estat inicial, la gingivitis no és dolorosa.

Malauradament, quan comencen a sagnar les genives molts pacients no li donen gens d'importància. La gingivitis, en el seu estat inicial, és reversible sempre que es faci una visita al dentista i l'higienista faci la corresponent profilaxi prescrita pel facultatiu. Cal tenir present que un 95% de la població del nostre país pateix gingivitis.

La periodontitis (també coneguda com a piorrea) no té tan bon pronòstic com la gingivi-