TRABAJO Y BIENESTAR

El estrés afecta la salud bucal

18/06/2013

El estrés en exceso produce trastornos en el sueño, problemas cardíacos y digestivos, además de depresión y ansiedad. No obstante, también tiene un efecto negativo sobre nuestras sonrisas ya que perjudica nuestra salud bucal.

El estrés conlleva varios efectos negativos. Foto: Universia

Además de evitar el estrés extremo, es necesario tener adquiridos buenos hábitos dentales

Es bien sabido que **una cierta dosis de estrés es normal**, ya que es una reacción corporal, y también que, en exceso, puede ser perjudicial por causar **trastornos en el sueño**, **problemas digestivos**, **afecciones cardíacas** y aún **depresión y ansiedad**. Incluso puede tener **efectos negativos sobre la salud bucal**.

Según datos del portal **Sanar**, es necesario saber cómo afecta a la boca el estrés para poder evitar que las preocupaciones dejen secuelas en nuestras sonrisas.

Efectos del estrés

Aftas o llagas. Las mismas surgen a raíz de las **bajas defensas** y demoran entre uno y diez días para curarse. Estas incómodas pequeñas úlceras, no son contagiosas pero **resultan muy molestas**. Para aliviar el dolor causado por las mismas, conviene **usar anestésicos tópicos** y evitar la **comida picante**, los **cítricos** y los **alimentos y los líquidos demasiado calientes**.

Herpes labial. Producen **picazón y ardor**, son contagiosos y se curan espontáneamente a los 10 o 14 días, aunque existen fármacos antivirales que pueden acelerar el proceso y minimizar los síntomas.

Bruxismo. El mal hábito de **rechinar los dientes y apretar los de abajo contra los de arriba**, especialmente durante el sueño, es una de las principales consecuencias del estrés ya que **es el efecto de la tensión**. Desgasta las piezas dentales al punto que, en ocasiones, es necesario utilizar una férula. A su vez, provoca **dolores de cabeza, contracturas, molestias de columna y dolores en la mandíbula**.

Enfermedad de las encías. El estrés puede provocar un **aumento de la placa** y **mayor riesgo**

Copyright © 2013 Universia México. Todos los derechos reservados.

de gingivitis y sangrado de encías.

Caries y mal aliento. El estrés **incrementa la acidez de la saliva y disminuye su cantidad**, lo que afecta al esmalte que protege los dientes y, si la persona encima descuida sus hábitos de higiene – algo frecuente en casos de estrés extremo- es probable que **se vea afectado por caries y tenga mal aliento**.

Fuente: Universia México

Copyright © 2013 Universia México. Todos los derechos reservados.