

LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA DENTADURA

POR CLINTON T. MESSNER

Cirujano Dentista del Servicio de Sanidad Pública de los Estados Unidos.

La dentadura siempre empieza a dañarse desde las superficies exteriores, y nunca desde la parte interior del diente. Sucede con mucha frecuencia que el daño de la dentadura comienza entre los dientes, es decir, donde un diente toca el otro, lo cual se debe al hecho de que es mucho más difícil limpiar debidamente los dientes en este punto especial, y luego a lo largo de las hendeduras o superficies planas de masticación y, por último, a los lados de los dientes, próximo al borde de la encía.

El esmalte de los dientes se compone de columnas prismáticas que se mantienen apretadamente juntas, merced a la acción de una substancia ligadora que puede disolverse fácilmente mediante la acción de ácidos, sobre todo la acción del ácido láctico, que se forma en la boca por la descomposición del azúcar. Cuando las partículas de carne que se quedan en la boca se descomponen por la acción de los gérmenes, producen un álcali. Este álcali es precisamente lo contrario de un ácido, y, por lo tanto, no afecta el esmalte del diente.

La leche se agria porque los gérmenes descomponen el azúcar que contiene. Así se produce el ácido láctico que le da el gusto agrio a la leche. Si el azúcar se deja permanecer en la boca, los gérmenes, que siempre se encuentran en la boca, la descomponen y la hacen producir ácido láctico. Si las substancias feculosas se dejan permanecer en la boca, un ingrediente que hay en la saliva ejerce su acción sobre ella y se convierten en azúcar. Entonces este azúcar a su vez se descompone por la acción de los gérmenes y forma un ácido láctico. Por lo tanto, fácil es comprender que si en la dentadura se dejan permanecer substancias feculosas durante algún tiempo, en la dentadura, producirán el ácido láctico en la boca, el cual, a su vez, puede disolver la substancia ligadora que mantiene juntas las columnas prismáticas de esmalte. Este ácido se mantiene contra la pared de esmalte del diente mediante la acción de una substancia viscosa filamentosa semejante a la cola que se encuentra en la saliva y que se denomina mucina.

Dondequiera que la mucina—que sostiene firmemente el ácido láctico—se encuentra alrededor de los dientes, se denomina sarro, el cual, por lo general, se encuentra entre los dientes a lo largo del

borde de las encías. Si se come un alimento áspero y saludable, y se mastica por completo, la mayor parte de este sarro se raspa o quita de las superficies del esmalte; pero si se comen continuamente alimentos blandos y pulposos, resulta que los dientes no sólo dejan de limpiarse automáticamente mediante el procedimiento de masticación, sino que, por lo regular, se encuentra que las encías se ponen blandas y flojas, y que las quijadas y el cráneo no se desarrollan en debida forma. Conste que la masticación de alimentos ásperos ejerce una gran influencia en el desarrollo del rostro y las quijadas.

Es imposible impedir la formación de este sarro, pero sí es posible mantener limpios los dientes usando un cepillo, a fin de que los gérmenes dañinos tengan muy poco de qué alimentarse. Si vuestro dentista os limpia bien la dentadura y pule completamente las superficies del esmalte, el sarro no se forma con tanta facilidad, y os será mucho más fácil conservar vuestra boca enteramente limpia.

Aunque es verdad que muchos han condenado el cepillo de dientes y que algunas personas han prescindido de él por completo, sin embargo, el cepillo de dientes continúa siendo el mejor que puede emplearse para quitar de los dientes las partículas de alimento. Empero, no es menos cierto que, usando solamente el cepillo de dientes, no es posible limpiar la dentadura en debida forma.

Para limpiar bien las superficies exteriores de los dientes, el cepillo debe colocarse dentro de la boca a lo largo de las encías superiores, cerrando los dientes casi por completo. Empléese un movimiento circular ascendente y descendente, permitiendo que el cepillo a cada golpe frote suavemente las encías. Esta operación debe llevarse a cabo rápidamente, a fin de que tanto las encías como las superficies exteriores se estimulen y se quiten las partículas de sustancias alimenticias que se hayan adherido a la dentadura. No debéis usar el cepillo en sentido transversal de los dientes y las encías, puesto que ello irrita el borde de las encías sin limpiar los espacios que hay entre los dientes. Una vez que se hayan limpiado las superficies exteriores, deben limpiarse por completo con el cepillo las superficies interiores, empleando con tal fin el mismo movimiento ascendente y descendente. El cielo de la boca y la lengua también deben limpiarse suavemente con el cepillo y, por último, la parte superior o superficies moledoras de los dientes deben asimismo limpiarse enteramente, puesto que es necesario extraer las partículas de alimentos de las ranuras o hendiduras de las superficies sobre las cuales masticáis los alimentos.

La boca debe enjugarse bien con agua clara, antes de almorzar, y también debéis acepillaros los dientes por lo menos dos minutos después de cada comida, usando para ello una buena pasta o polvo

de dientes. Además, debéis limpiaros los dientes con un cepillo antes de que os acostéis, puesto que el deterioro de la dentadura casi siempre se verifica mientras estáis durmiendo. Es muy probable que tres quintas partes de los casos de deterioro de la dentadura ocurran sobre las superficies entre los dientes, y sólo hay una manera eficaz de quitar las partículas de substancias alimenticias de entre los espacios que hay de un diente a otro, y es usando un hilo de seda floja, que tenga unas doce pulgadas de largo, haciéndolo pasar con mucho cuidado por entre cada uno de los dientes y frotándolo hacia adelante y hacia atrás, contra las superficies, a fin de aflojar y quitar las partículas de alimento y limpiar y pulir las superficies que no haya sido posible alcanzar con el cepillo. Debe cuidarse mucho de no irritar el borde de las encías, porque una continua irritación de esta clase produce una severa inflamación de los tejidos flojos y da lugar a que el borde de las encías se vuelva hacia atrás, dejando así una cavidad alrededor del cuello del diente, en la cual las partículas de alimento pueden alojarse fácilmente.

Después de esta completa limpieza, en las superficies de los dientes y sobre todo entre los espacios que los separan, queda un depósito semejante a la cola que se denomina mucina, el cual mantiene el ácido láctico y la bacteria adheridos a las superficies de los dientes. El agua de cal es el disolvente más eficaz e inofensivo que puede usarse para quitar este depósito. Es probable que si se usa el agua de cal para enjugarse o lavarse la boca, se evite el deterioro de los dientes con tanta facilidad como con cualquier otro agente que pudiera usarse. Con cinco centavos de cal áspera y viva, como la que usan los albañiles en las obras de enlucido, se hace una cantidad suficiente de agua de cal para lavarse la boca durante un año. Preférese la cal áspera viva, más bien que la refinada que se compra en las farmacias, por el hecho de que el procedimiento de refinación parece eliminar algunas de las virtudes de la cal. Esta debe molerse muy bien y una cantidad que represente la mitad de una taza debe colocarse en una botella de un litro, y llenarse ésta de agua. Agítese completamente y déjese asentar la cal en el fondo, operación que tal vez requiera varias horas. Una vez que la cal se ha asentado por completo, sáquese el agua y vuélvase a llenar la botella, agítese bien y déjese asentar nuevamente. Échese el agua de cal limpia en una botella vacía más pequeña, cuidando de que no se agite o perturbe la cal que se ha asentado en el fondo. Vuélvase a llenar la botella original, agítese bien y colóquese a un lado para usarla cuando la botella más pequeña esté vacía. Este procedimiento puede repetirse hasta que con la cal original se hayan hecho 6 ó 7 litros de agua de cal para lavarse la boca.

Una vez que los dientes se hayan limpiado con el cepillo y usado el hilo de seda floja, viértase un poco de agua de cal en un vaso y, colocándola en la boca, muévase forzosamente hacia atrás y hacia adelante entre los dientes con la lengua y las mejillas, hasta que haga espuma.

Se ha dicho que los dientes limpios nunca se deterioran, lo cual es un hecho, pero aún cuando se haga gala del cuidado más asiduo, es imposible conservar la boca libre de millones de diminutos organismos o gérmenes que sostienen una continua lucha durante toda la vida. Aun entre las personas que con mayor esmero se cuidan la boca, se encuentra la bacteria o numerosos microorganismos que, a pesar de todo, encuentran condiciones propicias para su desarrollo. Es obvio que cuando se trata de bocas que no están bien limpias y que contienen partículas de sustancias alimenticias, las condiciones para que la bacteria viva son mucho más favorables. Es probable que muchos de los microorganismos que existen en la boca se encuentren en los alimentos y juntos con éstos se traguen en grandes cantidades. Verdad es que los jugos gástricos matan a muchos, pero no es menos cierto que algunos pueden desarrollarse en el estómago o los intestinos y producir enfermedades. También pueden quedarse muchos en la boca y producir enfermedades de este importante órgano. Se ha dicho que más de un 70 por ciento de todos los gérmenes que penetran en el cuerpo humano efectúan la entrada por la boca. Es un error considerar la bacteria o los gérmenes como parásitos, puesto que no son animalillos, sino que pertenecen al reino vegetal.

Puede uno librarse de la lista de enfermos durante muchos años si los hábitos o costumbres son normales, si el cuerpo se conserva limpio y la dieta bastante variada. Sin embargo, aun bajo estas condiciones favorables, los gérmenes pueden penetrar en la circulación de la sangre, y producir así una enfermedad en algún órgano del cuerpo causándose muchas molestias o quizás la muerte. Muchas de estas enfermedades o infecciones tienen su origen principalmente en dientes deteriorados o en los cuales se han formado abscesos.

Cuando la dentadura no se conserva limpia y se permite que la bacteria permanezca en los dientes, la substancia ligadora que mantiene unidas las columnas de esmalte se disuelve, y así la bacteria penetra en la estructura dental más grande que hay debajo del esmalte y que se denomina dentina. La dentina circunda el centro del diente que contiene la pulpa o nervio, y en seguida que las columnas de esmalte se rompen, la dentina se disuelve rápidamente hasta que la bacteria llega a la pulpa donde desarrolla una inflamación que con el tiempo causa la muerte de la pulpa. Debe tenerse

presente que la pulpa del diente es una construcción muy delicada que contiene el abastecimiento de sangre y los nervios que alimentan el diente y le dan vida. Muerta la pulpa, la bacteria o microorganismos viven en este tejido muerto y gradualmente se abren paso hasta el centro de la raíz o canal de raíz, donde ha estado la pulpa viva, hasta que, finalmente, llegan a la pequeña abertura que hay en el extremo de la raíz donde las venas y los nervios penetran en el diente, y así sucesivamente por esta pequeña abertura hasta dentro del tejido circundante. No podría darse un estado más favorable para el desarrollo de la bacteria, y cuando uno se da cuenta cabal del hecho de que alguna forma o clase de bacteria puede desarrollarse desde una hasta más de 15,000,000, en un período de 24 horas, se comprende fácilmente que puede crearse una numerosa familia en un período de tiempo sumamente breve.

Alojada en un sitio muy conveniente, la bacteria vive y crea un veneno que hace la estructura huesosa alrededor del extremo de las raíces se absorba y disipe, formando así un hueco en el hueso que inmediatamente se llena de tejidos morbosos. Esto ocurre con mucha frecuencia en las bocas de muchas personas, y la bacteria labora con tal cuidado y rapidez que muchas personas que sufren esta clase de infección no sienten ningún dolor o lesión en el diente. Los rayos X acaso constituyan el único medio de descubrir dicha infección.

La sustancia venenosa creada por los billones de bacteria o microorganismos no se queda en esta área limitada, sino que penetra en la sangre y de esta manera se lleva a todas partes del cuerpo. Entonces es cuando empieza realmente el combate y, en circunstancias favorables, la resistencia natural del cuerpo y su legión de glóbulos blancos durante algún tiempo pueden devorar las venosas toxinas y resistir sus embates. Dado caso que la resistencia del cuerpo se disminuya a causa del excesivo trabajo, la exposición a la humedad o el frío, la gripe, etc., puede resultar imposible ganar de momento el combate, y durante ese período la misma bacteria puede penetrar en la circulación de la sangre y recorrer todo el cuerpo humano. Estos microorganismos tal vez puedan encontrar un sitio más conveniente para vivir que las raíces de los dientes, y acaso se sitúen en las válvulas o membranas del corazón, o en los riñones, causando así un grave mal o quizás la muerte. Con mucha frecuencia se alojan en las articulaciones de las manos, los pies y rodillas, produciendo el reumatismo. Es evidente que los dientes lesionados no producen todas las infecciones que ocurren en diferentes partes del cuerpo humano, pero no cabe duda de que muchas de ellas son ocasionadas por el estado morboso de la dentadura, y cuando nos detenemos a pensar que es

muy común encontrar una dentadura deteriorada, parece una necesidad que voluntaria o descuidadamente corramos semejante peligro de graves dolencias, es decir, de sufrir y malgastar el dinero y la vitalidad a causa de males que con tanta facilidad hubieran podido evitarse.

El dolor de muelas es sumamente común, pero no lo será tanto cuando el pueblo comience a convencerse de que un dolor de muelas es la señal de alarma que la delicada pulpa del diente envía para avisarnos que la bacteria se desarrolla rápidamente hacia dicha pulpa, y que pronto la destruirá por completo. Por lo tanto, se verá que es mucho más prudente y seguro vigilar constantemente el deterioro dental, recordar siempre que "un diente limpio nunca se lesiona," y hacer los mayores esfuerzos por conservar limpia y sana la boca, puerta del cuerpo humano.