

Salud bucal en la Menopausia

Decálogo de
salud bucal de
la mujer



La salud oral es una parte integral de la salud y tiene un efecto directo en la salud física y mental en general

¿Qué es la menopausia?

La menopausia es un momento en el que la mujer deja de tener menstruaciones, bien de forma natural (alrededor de los 51 años) o bien de forma precoz (anterior a los 45 años).

Aproximadamente la mitad de las mujeres posmenopáusicas sufren de molestias bucales, entre las cuales la más frecuente es la xerostomía, sensación de sequedad bucal. Los síntomas son: sensación de quemazón en la mucosa oral y la lengua, dificultad para masticar alimentos secos e incluso hablar, alteración de la formación del bolo alimenticio, y alteración de la percepción de los sabores.

La saliva contiene sustancias con actividad antibacteriana, antiviral y antifúngica que la convierte en el principal factor de defensa en la cavidad oral. Por lo tanto, su disminución conlleva un mayor riesgo de caries y enfermedad periodontal.

La disminución de estrógenos puede afectar a la mucosa oral de manera similar a la mucosa vaginal, lo que conduce a su adelgazamiento y atrofia, haciéndola más susceptible a lesiones mecánicas locales e infecciones, causando un cambio en la tolerancia al dolor y problemas en el uso de prótesis removibles.

Durante la menopausia, se produce una serie de cambios en los mediadores de la inflamación que podrían tener un impacto en las manifestaciones y severidad de la periodontitis. La pérdida fisiológica de masa ósea también podría contribuir a aumentar el riesgo de padecer una periodontitis.

Las mujeres menopáusicas constituyen un grupo importante de pacientes que deben recibir atención preventiva y terapéutica especial por parte de médicos y dentistas.



Decálogo de salud bucal de la mujer en la menopausia

- 1 La menopausia comporta cambios en la composición de la saliva y en la estructura de la mucosa y de los huesos maxilares.
- 2 La salud bucodental se relaciona con la salud en general y la calidad de vida.
- 3 El ginecólogo/a y el odontólogo/a deben trabajar de manera coordinada en la salud bucal.
- 4 Se recomienda una visita ANUAL al odontólogo/a, quien establecerá el plan de seguimiento necesario.
- 5 Debe mantenerse una buena higiene bucal. Los colutorios que contienen agentes antimicrobiales mejoran el control de la placa bacteriana que se consigue con el cepillado, el cual es más efectivo si se realiza con un cepillo eléctrico.
- 6 No se recomienda el uso de enjuagues bucales que contengan alcohol ni pasta dentífrica blanqueadora porque aumentan la sequedad bucal e irritan la mucosa oral.
- 7 En caso de sequedad bucal, resulta útil el uso de preparaciones artificiales de saliva y preparaciones hidratantes. Así mismo, puede ser útil un humidificador durante la noche.
- 8 Se debe potenciar una dieta no cariogénica junto con una hidratación adecuada. En caso de presentar molestias de la mucosa oral se debe eliminar los alimentos de textura dura y seca, los alimentos picantes, las bebidas carbonatadas o cafeinadas, el alcohol y el tabaco.
- 9 Se Debe informar al odontólogo/a en caso de utilizar tratamientos para la osteoporosis.
- 10 Las alteraciones emocionales que aparecen en algunas mujeres en esta etapa pueden tener consecuencias como un cambio en la dieta o el abandono de la higiene oral.

Salud bucal en la menopausia



Asociación Española para el
Estudio de la Menopausia



Fundación Española para el
Estudio de la Menopausia



Contacto: aeem@aeem.es



Sociedad Española de Prótesis
Estomatológica y Estética



Contacto: sepes@sepes.org

Con la colaboración de

