

Salut

Dimarts 18 de març del 2025

La salut bucodental té relació amb diverses malalties generals

Una mala higiene dental pot acabar derivant en problemes cardiovasculars, diabetis, infeccions respiratòries i trastorns del sistema digestiu



Condicionants i actuacions davant d'un comportament autolesiu



Especialistes del CST responen els dubtes dels lectors sobre les malalties infeccioses



SALUT BUCODENTAL

CLAU
PER A LA
NOSTRA
VIDA

Per poder gaudir d'una bona salut oral, s'han d'analitzar i detectar els nostres hàbits diaris. Una bona higiene bucodental ajuda a prevenir la càries o la gingivitis, entre d'altres

El pròxim dia 20 de març és el destinat al Dia Mundial de la Salut Bucodental, que "és fonamental per a la nostra salut general i el nostre benestar", com assenyalen les odontòlogues Natàlia Sánchez i Mariona Bordonaba, fundadores de MIN Centre Dental de Matadepera. La clau per poder tenir una bona salut oral, afegeixen, "és analitzar i detectar els nostres hàbits diaris". Una bona higiene bucodental "ajuda a prevenir problemes com la càries, les malalties de les genives (gingivitis, periodontitis) i altres infeccions bucals", comenten.

Sánchez i Bordonaba asseguren que A salut bucodental "està relacionada amb diverses malalties generals com problemes cardiovasculars, diabetis, infeccions respiratòries i fins i tot trastorns relacionats amb el sistema digestiu. La cavitat oral és una font principal de bacteris, els quals poden entrar al torrent sanguini i afectar altres parts del cos".

Hi ha una sèrie de problemes dentals més comuns derivats d'una mala pràctica d'higiene o d'hàbits

inadequats. Com, per exemple, la càries, que es tracta "d'una de les malalties més comunes i es produeixen quan els bacteris que es troben a la boca descomponen els sucres dels aliments i produeixen àcids que fan destruir l'esmal dental", diuen les odontòlogues de MIN Centre Dental.

També és comuna la gingivitis, que és "una inflamació de les genives causada per l'acumulació de placa bacteriana a la superfície de les dents. Si no es netegen bé les dents, la placa pot irritar les genives, fent-les vermelles, inflades i sagnants". Si no es tracta bé, a la llarga pot evolucionar cap a una malaltia més greu, com la periodontitis que, com expliquen les dues especialistes, "afectar els teixits de suport de les dents, incloent-hi els lligaments i l'os".

El mal alè o halitosi sovint "és causat per la presència de bacteris a la boca que descomponen els aliments i alliberen compostos sulfurats" mentre que l'erosió dental, per hàbits com mossegar-se les ungles, utilitzar les dents com a eina (per encetar ampolles) o fumar "poden danyar les dents i les genives". Finalment, el bruxisme (fre-

gar-se les dents), "pot desgastar les dents, causar dolor a la mandíbula i afectar les articulacions temporomandibulars".

Rutina diària

Per mantenir una bona salut bucodental, és fonamental seguir una rutina diària de cura oral i adoptar bons hàbits. Sánchez i Bordonaba fan referència a accions com "raspallar-se les dents correctament, almenys tres vegades al dia durant dos minuts per garantir una bona neteja; fer servir fil dental o completar la higiene diària fent gàrgares amb collutori", que s'han de combinar amb altres com "mantenir una dieta equilibrada; evitar hàbits nocius, com fumar o visitar al dentista regularment".

Les odontòlogues de MIN Centre Dental alerten també que "els pírcings als llavis o a la llengua poden afectar negativament la salut bucodental" i, per això, no recomanen la col·locació de joies a la cavitat oral. Agreguen que "poden provocar danys a les dents si entren en contacte amb elles de manera constant provocant fractures, desgast o esquerdes a les dents".

SERGI ESTAPÉ



Fluor

Un gran aliat per protegir les nostres dents

Com afirmen les odontòlogues Natàlia Sánchez i Mariona Bordonaba de MIN Centre Dental, el fluor “té una gran importància en la salut bucodental”. Subratllen que “és un mineral que ajuda a protegir les dents i a mantenir-les sanes i a fortificar l’esmalt dental i preveu

les càries dentals, fent-lo més resistent als àcids produïts pels bacteris a la boca”. Es pot administrar “amb pasta de dents amb fluor, aigua fluorada i amb tractaments professionals”, aporten les especialistes que, també, adverteixen que “tot i que és beneficiós, és important no exagerar-ne el consum. Un excés durant el desenvolupament de les dents pot causar fluorosi.

AUTOLESIONS

UNA CONDUCTA QUE S’HA DE SABER REVERTIR

Són perjudicials i provoquen dolor físic i són formes d’afrontar patiments d’un ordre anímic o emocional, com per exemple la ràbia o la tristesa, però és necessari determinar què les provoca



No sempre és fàcil poder determinar per quin motiu es produeixen

A principis d’aquest mes se celebrava Dia Mundial de la Conscienciació sobre l’Autolesió que, com defineix el psicòleg Joma Palau, és “una conducta, generalment de caràcter no suïcida, que consisteix a fer mal al propi cos a propòsit, per exemple, amb talls o cremades, que són les autolesions més habituals, però no les úniques”. L’especialista afegeix que “aquestes conductes perjudicials, que provoquen dolor físic, són formes d’afrontar patiments d’un ordre anímic o emocional, com per exemple, la ràbia o la tristesa”.

Quins motius poden portar a l’autolesió? Palau apunta que “en cada cas seran diferents, però en

són freqüents la falta de capacitat per afrontar alguna situació difícil o la dificultat per a gestionar les emocions”. Tanmateix, no sempre és així i, per exemple, el psicòleg assegura que “en casos com l’autisme, en què es presenten de vegades autolesions, no és fàcil determinar per quin motiu es produeixen”.

Pel que fa als factors de risc, l’especialista comenta que n’hi ha alguns de “ben determinats per a l’autolesió”. Palau apunta que “l’adolescència es pot considerar, en aquest sentit, un factor de risc de primeríssima importància”. L’aïllament n’és un altre i representen “dues condicions tenen un element comú, que podríem anomenar falta d’ori-

entació”. Per això, agrega, “l’educació, en aquesta etapa de la vida, és fonamental. No només l’educació acadèmica, sinó sobretot i més generalment, la social, la de la família, la dels mitjans de comunicació, i la de la resta d’institucions sobre les quals aquella primera educació del saber hauria de projectar-se i permear”.

També alerta de les xarxes socials i afirma que pacients seus “m’han arribat a dir que al TikTok hi troben idees creatives per autolesionar-se” i esmenta un altre factor de risc, com és “el fenomen del “bullying” o assetjament escolar, que pot contribuir al patiment i a l’aïllament”.

Aquest aïllament, sosté Palau, “opera en dues direccions: primer, estar aïllat predispone a creure’s més un relat unilateral, ja hagi estat instaurat pels altres o per un mateix i segon, per autolesionar-se, estar amagat i sol, n’és imprescindible”. Un altre element important n’és la mimesi. “Veure que altres s’autolesionen, multiplica les possibilitats de fer-ho”, avisa el psicòleg.

Prevenir les conductes

“L’eina més important per prevenir les conductes autolítiques és la comunicació”, diu l’especialista. Per això, sobretot la família i l’escola, “han de jugar un paper fonamental a l’hora de trencar la incomunicació” i “animar-los a expressar el que els preocupa, el que els fa patir, adquirir una humana complicitat amb ells, és essencial per a la prevenció de tota autolesió o per prevenir-ne de noves”.

Palau, respecte a com es diagnostica l’autolesió, explica que “és dels més fàcils en psicologia, ja sigui per l’evidència tangible de les lesions, ja per la seva mecànica de repetició. Tanmateix, no és tan important diagnosticar l’autolesió en si, sinó les causes que la provoquen”.

“La teràpia psicològica consisteix, a través de la comunicació dialogada, a què el pacient es vagi fent conscient del que li està passant”, detalla el psicòleg. Quant als possibles tractaments, esmenta la psicoteràpia que “és la forma de dialogar raonadament i humana entre un professional de la psicologia i una persona que vol entendre’s més a si mateixa”.

SERGIESTAPÉ

CLINICA DENTAL

Sant Marc

DRA. ARNAU I DR. ALCAZAR



Dents en un dia a qualsevol edat

Ortodòncia invisible

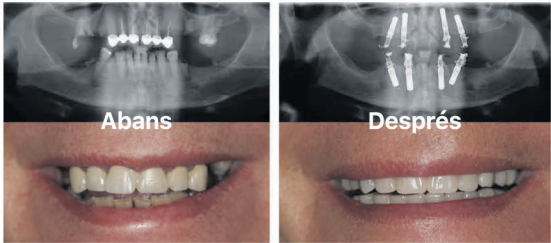
Ja no tens excusa, si tu vols ningú ho sabrà



FERULA ESPORTIVA A MIDA

FINANÇAMENT A MIDA

Amb 4 hores de sedació...
DENTS NOVES!



Abans

Després

Som centre homologat per realitzar tractaments amb SEDACIÓ (Cirurgies amb sedació per a persones amb pànic al dentista)

EQUIP

Dra. Georgina Arnau
Periodòncia i Implantologia

Dra. Olalla Gutiérrez
Ortodòncia

Dra. Alba Jimenez
Estètica i Odontologia Holística

Dr. Jordi Alcazar
Implantologia i Protèsis



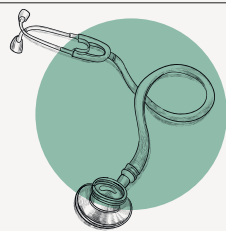
info@clnicasantmarc.com

Tel. 93 788 98 93

Carrer de Sant Marc, 63
08224 Terrassa (Barcelona)

www.clnicasantmarc.com

La teva consulta

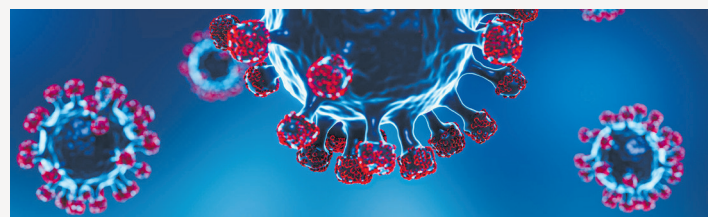


Diversos especialistes del Consorci Sanitari de Terrassa (CST)

responen les preguntes formulades pels lectors del Diari de Terrassa sobre malalties infeccioses, provocades per agents contagiosos com els virus, els bacteris, els fongs, els paràsits o els protozous.

P: Què és la covid persistent? Hi ha signes objectius per fer el diagnòstic? O tot es basa en símptomes?

R: La covid persistent és una malaltia que no té més de cinc anys d'història i desconeixem quina pot ser la seva evolució a llarg termini i quins mecanismes fan que un pacient que ha patit la infecció pel virus la desenvolupi i un altre, en les mateixes circumstàncies, no. Tot i això, sembla que la covid persistent està molt relacionada amb haver patit la infecció a les primeres onades: sembla que les mutacions dels virus, l'adaptació dels nostres sistemes immunitaris i la vacunació han reduït de manera dràstica l'aparició de nous casos.



La covid persistent agrupa una gran quantitat de símptomes (al voltant de 200) que poden ser neurològics (com mal de cap, pèrdua de l'olfacte, pèrdua de memòria, dificultat per a la concentració), respiratoris (com ofec, tos, o molèsties respiratòries), cansament, ansietat, depressió, mareig, dolors articulars, dolors musculars, etc.

Sospitem que un paci-

ent presenta covid persistent quan després de patir la infecció aguda (que pot haver estat lleu) els símptomes persisteixen més de tres mesos i es descarten d'altres patologies que poden produir aquests símptomes. No existeix una prova objectiva, així que el diagnòstic és per exclusió.

• **Antoni Arévalo**, director CAP Dr. Joan Planas de Castellbisbal



P: Quin és el panorama actual en la lluita contra la resistència als antibiòtics?

R: El consum d'antibiòtics és molt elevat (no només en medicina, també en veterinària i en el món de l'agricultura) i l'aparició

i disseminació de bacteris resistents és preocupant.

Actualment, ja tenim pacients amb infeccions molt difícils de tractar per manca d'antibiòtics efectius. Ens hem de conscienciar (no només els metges que fem les prescripcions, sinó també la societat en general) que si no fem un canvi en l'ús dels antibiòtics, els anys vinents una de les primeres causes de mort seran les infeccions per bacteris resistents. És cert que a nivell institucional cada vegada s'impulsen més programes per minimitzar aquest impacte futur, però encara queda molt camí per recórrer.

• **Marta Andrés**,

Responsable de la Unitat de Malalties Infeccioses del Consorci Sanitari de Terrassa

P: Hi ha una resistència viral associada a la profilaxi preexposició al Virus de la Immunodeficiència Humana?

R: La profilaxi preexposició (PrEP) és una estratègia eficaç i segura en la prevenció de la infecció pel VIH en persones amb risc d'adquirir-la. La probabilitat de desenvolupar resistències durant la profilaxi és molt baixa i, per evitar-ne l'aparició, és fonamental que es faci sota control mèdic.

Abans d'iniciar la profilaxi s'ha de descartar que el candidat a la PrEP estigui infectat, fent les anàlitzes adients. Durant el tractament és molt important el compliment de la pauta prescrita i seguir els controls periòdics recomanats.

Miquel Aranda, metge adjunt del Servei de Medicina Interna del CST



P: Quines infeccions emergents o zoonòtiques estan generant més preocupació actualment?

R: Una zoonosi és una malaltia infecciosa que ha passat d'un animal a l'ésser humà. Representen un important problema de salut pública a tot el món a causa de la nostra estreta relació amb els animals (de companyia, agrícola, natura).

Es calcula que són causa de més d'un 60% de les malalties infeccioses dels éssers humans. A més, la globalització, la desforestació, el canvi climàtic i el comerç il·legal d'espècies està contribuint a la seva propagació.

Les zoonosis poden ser directes, quan l'agent patògen (bacteris, virus, paràsits fongs...) es transmet directament entre animals i humans, o indirectes, quan hi està involucrat un vector (mosquits, paparres, aliments, etc.).

Les infeccions que generen més preocupació en l'àmbit sanitari són la ràbia, el dengue o la grip aviària, entre d'altres.

L'augment d'aquestes malalties reemergents suposa una gran càrrega social i econòmica i està ocasionant que tota la comunitat internacional hagi de romandre en alerta per afrontar les futures epidèmies; intentant posar en pràctica les lliçons apreses dels anteriors brots.

Abel Martínez-Mejias, cap de la Unitat de Salut Internacional del CST



P: A Catalunya, la vacunació no és obligatòria a les escoles?

R: A Catalunya la vacunació no és obligatòria. El Departament de Salut proposa un calendari sistemàtic d'immunització per a totes les persones amb l'objectiu de millorar l'estat immunitari de la població i, així, prevenir moltes malalties.

Per garantir al màxim la cobertura en edat escolar els i les infermeres del CAP es desplacen a l'escola per vacunar als adolescents, però prèviament els seus tutors legals han hagut de signar una autorització perquè pugui rebre les dosis de vacuna pertinents. Algunes famílies prefereixen vacunar als seus fills/es al CAP en lloc de l'escola/institut, per a poder-los acompanyar en aquest acte sanitari.

Mariona Roca, Farmacèutica adjunta del Consorci Sanitari de Terrassa- Responsable del Servei de gestió integral de vacunes del CST



**FISIOTERÀPIA
OSTEOPATIA
INFERMERIA**

COS MORERA

(Des de 1967)

Mal d'esquena, dolors musculars, ciàtica, post-part, reeducació postural global, lesions esportives, obesitat, estrès.

EGARSAUNA

Marquès de Comillas, 41
Tel. 93 733 09 86

Mòbil: 690 619 615
www.cosmorera.cat

El mes d'abril: La doctora Marta Vilavella respondrà els dubtes dels lectors sobre dermatologia estètica a salut@diarideterrassa.com.