



# BOLETIN ORIENTA

PUBLICACIÓN MENSUAL A TRAVÉS DE LA CUAL EL DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA Y DESARROLLO PROMUEVE UN ESPACIO PARA INFORMAR Y REFLEXIONAR ACERCA DE TÓPICOS TRASCENDENTES Y VINCULARES QUE SE ESTABLECEN EN LA CONVIVENCIA UNIVERSITARIA, ASÍ COMO EN LO RELATIVO AL DESARROLLO DEL SER HUMANO.

## CONTENIDO:

**SINO QUIERES PERDER LA MEMORIA, CUIDATE LOS DIENTES** 1

**OTROS SINTOMAS RELACIONADOS.**

**MEDIDAS PARA EL CUIDADO DE DIENTES Y ENCÍAS** 2

**LA CONEXIÓN DE LA SALUD DE LAS ENCÍAS Y EL ALZHEIMER** 2

**EL USO Y MANEJO DE LOS CEPILLOS DENTALES** 3

**RECOMENDACIONES** 3

## SI NO QUIERES PERDER LA MEMORIA, CUIDATE LOS DIENTES

*Un estudio reciente asoció la pérdida de los dientes y las infecciones de las encías con un aumento en la probabilidad de perder la memoria y de desarrollar demencia. En este artículo te contamos más detalles sobre este hallazgo y cómo puedes cuidarte para evitar que se te caigan tus dientes y de paso, de que pierdas la memoria.*

Con el paso del tiempo el cuerpo va cambiando y es natural que se su funcionamiento vaya disminuyendo. Por ejemplo, algunos pierden la vista, otros la audición, los dientes o la memoria. Lo que todos estos trastornos comparten es que aparecen con la edad.

Sin embargo, un grupo de investigadores de Japón trató de unir los dos padecimientos y buscar una relación entre ellos. De esta forma



encontró que las personas mayores de 65 años que tenían o no tenían dientes o tenían sólo algunos (pocos) dientes propios, eran más propensas a sufrir pérdida de la memoria o Alzheimer, mientras

Los investigadores consideran que una de las posibles causas de esta relación podría ser que las infecciones de las encías que pueden llevar a la pérdida dental podrían liberar sustancias inflamatorias, que a su vez aumentan la inflamación cerebral que causa muerte de las neuronas (las células del cerebro) y acelera la pérdida de la memoria. Además, esto podría provocar un círculo vicioso ya que la pérdida de esas conexiones cerebrales también podría causar la pérdida de más dientes,

## OTROS SINTOMAS RELACIONADOS:

lo que contribuiría al deterioro cognitivo (del pensamiento).

Con el paso del tiempo las infecciones en las encías son muy frecuentes y muchas veces no dan síntomas, es decir que se presentan sin dolor y van empeorando poco a poco. De forma que, cuando

finalmente aparecen los síntomas, ya es tarde para solucionarlo. Por ejemplo, podrías notar enrojecimiento y olor intenso en la boca y sentir dolor en las encías.

De todos modos, lo ideal es detectar cualquier enfermedad potencial de las encías lo antes posible

Además, para mantener una buena salud oral (y cerebral, según estos hallazgos es muy importante la higiene y los cuidados cotidianos que tengas con tu boca. Algunas medidas sencillas y fáciles de recordar son

• No esperes a que pase más tiempo. Puedes comenzar hoy mismo a mejorar tu higiene bucal y a mantener tus dientes y tu memoria en buenas condiciones.

## MEDIDAS PARA EL CUIDADO DE DIENTES Y ENCIAS



- Cepillarte los dientes al menos dos veces por día, con una pasta dental con fluoruro.
- Utilizar hilo o seda dental al menos una vez por día (si has tenido tratamientos dentales especiales, ten cuidado al pasar la seda dental, consulta con tu dentista (odontólogo) con respecto a la forma apropiada de hacerlo).
- Comer saludablemente: limita los alimentos azucarados entre comidas así como las bebidas con cafeína y alcohol.
- Evitar fumar o masticar tabaco. Visitar regularmente al dentista (al menos una o dos veces por año).



## LA CONEXIÓN DE LA SALUD DE LAS ENCIAS Y EL ALZHEIMER

*Un nuevo estudio encontró que la salud de las encías está ligada a la posibilidad de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. Una vez más, se comprueba que cuidar la salud oral, también previene otro tipo de enfermedades.*

¿Quién hubiera pensado que tus hábitos de salud oral tuvieran algo que ver con la pérdida de la memoria?

*Un nuevo estudio encontró que la salud de las encías está ligada a la posibilidad de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. Una vez más, se comprueba que cuidar la salud oral, también previene otro tipo de enfermedades.*

¿Quién hubiera pensado que tus hábitos de salud oral tuvieran algo que ver con la

pérdida de la memoria? Si la conexión te parece extraña, vuelve a pensar. No es un secreto que la salud de tu boca habla mucho de tu salud en general. Ahora, unos científicos de la Universidad de Nueva York (NYU) encontraron una relación entre la enfermedad de las encías y el Alzheimer.

La enfermedad de las encías o enfermedad periodontal es muy común. Se calcula que alrededor del 80% de las personas padecen de algún tipo de enfermedad en las encías. La razón por la cual este porcentaje es tan alto es porque la enfermedad de las

encías puede pasar de una simple inflamación o gingivitis hasta un nivel más grave de la enfermedad que puede dañar permanentemente los huesos y los tejidos blandos encargados de sostener los dientes en su lugar.



## HALLAZGOS CIENTÍFICOS.

La placa, que se acumula en la encía y debajo de ella cuando no tienes una higiene oral adecuada (cepillado, seda dental, visitas regulares al odontólogo), es la responsable de esta enfermedad, que se extiende más allá de la boca. Esto según el estudio liderado por unos investigadores de la Universidad de Nueva York en colaboración con unos científicos daneses, y que ahonda en los hallazgos de un estudio reali-

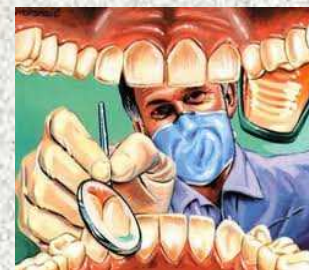
zado sobre el tema en el 2008.

Para el estudio, los científicos reunieron datos acerca de la función cognitiva y enfermedad de las encías de 152 hombres y mujeres daneses con un promedio de edad de entre los 50 y los 70 años. Se valieron de la prueba "símbolo-dígito", ampliamente utilizado para diagnosticar daño cerebral, demencia y/o depresión. Esta prueba mide el coeficiente intelectual a través de la evaluación de la capacidad de respuesta rápida para relacionar dígitos como 2, 3 y 4 con una lista correspon-

diente de símbolos.

¿Los resultados? Quienes para la edad de 70 años tenían inflamación de las encías, obtenían un menor puntaje en la prueba. Además, las personas con enfermedad periodontal fueron 9 veces más propensas a obtener un bajo puntaje, comparadas con aquellas que no tenían inflamación en las encías o muy poca.

Esto indica que la inflamación de las encías reduce la función cognitiva en las personas que aún no tienen signos de demencia.



## EL USO Y MANEJO DE LOS CEPILLOS DENTALES

El cepillado dental con pastas que contengan flúor es un método simple, ampliamente recomendado y practicado para el cuidado de nuestros dientes. Cuando se realiza en forma habitual y apropiada, el cepi-

llado dental puede reducir la cantidad de placa que contiene la bacteria asociada con la enfermedad gingival y la caries dental, como así también proveer los beneficios del flúor en la prevención de las caries.

La boca es el hogar de millones de gérmenes. Al remover la placa y la suciedad del diente, los cepillos dentales se contaminan con bacterias, sangre, saliva, detritos bucales y pasta dental.



**No comparta los cepillos dentales.** El intercambio de fluidos corporales que esto promovería, aumenta el riesgo de contraer infecciones para quienes los compartan.

**Después del cepillado, enjuague su cepillo dental cuidadosamente con agua corriente** para asegurarse de remover la pasta dental y los detritos, **déjelo secar al aire libre, y guárdelo en posición vertical con las cerdas hacia arriba.**

**No mantenga los cepillos cubiertos ni los guarde en recipientes cerrados.** Estas condiciones (un ambiente húmedo) son más propicias para el crecimiento bacteriano que el aire libre.

**U M A N**

DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGIA Y  
DESARROLLO ESTUDIANTIL  
MTRA. MARGARITA MUZQUIZ CIGARROA  
COORDINADORA

Teléfono: 01 899 922 25 68

Correo: margaritamuzquiz@hotmail.com.

**CONCLUSION:**

RECUERDA QUE HAY QUE DISFRUTAR LA VIDA DE UNA MANERA EJEMPLAR Y SALUDABLE.

LA RISA ES MUY IMPORTANTE PARA LLEGAR A UNA BUENA RELAJACION Y HACER NUESTRAS ACTIVIDADES COTIDIANAS.

PIENSA SIEMPRE EN EJERCITARTE Y SENTIRAS QUE RINDE MAS EL TIEMPO Y NO TINES TENSION DE NINGUN TIPO.

EL CONVIVIR Y DISFRUTAR CON LOS DEMAS A TU ALREDEDOR ES MUY SALUDABLE PERO SIEMPRE DE MANERA RELAJADA Y SIN FIJARTE DE LO MALO DE CADA QUIEN.

