

Signos clínicos en cavidad bucal originados por el estrés

Victor Michael Hernandez Tenorio

Cirujano dentista especialista en prótesis bucal e implantología.

Salud pública y Ocupacional

oemmetepec@gmail.com

Carolina Alvarez Chaparro

Residente de Medicina del Trabajo y Ambiental, IMSS

Salud Pública y Ocupacional

carolinaalvarezch98@gmail.com

RESUMEN:

El estrés es un estado psicológico que presenta el ser humano a lo largo de la por diversas condiciones, pero cuando éste se vuelve crónico y muy recurrente, puede ocasionar daños tanto a nivel inmunológico, mental, e incluso ocasionar problemas en la dentición de las personas. La cavidad bucal también está ligada a posibles manifestaciones físicas de origen psicológico. Los síntomas bucales como dolor facial, disestesia bucal, cefalea, movilidad dentaria, rechinar y apretamiento, entre otros. Es fundamental recordar que los síntomas bucales suelen ser complejos. Diferentes personas pueden responder de manera diferente a las variables psicológicas y a la variada salud bucal. El bruxismo es la principal patología bucal con manifestaciones clínicas y repercusión en la calidad de vida de los pacientes. Es esencial que los dentistas y profesionales médicos reconozcan y resuelvan estos problemas vitales. El objetivo es evidenciar los signos clínicos en cavidad bucal originados por el estrés. El método es una revisión sistemática de estudios observacionales publicados.

Palabras clave: cavidad bucal, estrés, signos clínicos, bruxismo, salud bucal.

Clinical signs in the oral cavity originated by stress

ABSTRACT:

Stress is a psychological state that human beings experience throughout their lives due to various conditions, but when it becomes chronic and very recurrent, it can cause damage at both the immunological and mental levels, and even cause problems in the teeth of people. The oral cavity is also linked to possible physical manifestations of psychological origin. Oral symptoms such as facial pain, oral dysesthesia, headache, tooth mobility, grinding and clenching, among others. It is essential to remember that oral symptoms are often complex. Different people may respond differently to psychological variables and varying oral health. Bruxism is the main oral pathology with clinical manifestations and impact on the quality of life of patients. It is essential that dentists and medical professionals recognize and resolve these vital problems. The objective is demonstrate the clinical signs in the oral cavity caused by stress. The method is a systematic review of published observational studies.

Keywords: oral cavity, stress, clinical signs, bruxism, oral health.

INTRODUCCIÓN

El estrés es una reacción fisiológica del cuerpo a las condiciones de su existencia o la aparición de problemas que afectan el estado de ánimo de una persona y el nivel de actividad de sus órganos y sistemas en general. (1)

El estrés está relacionado con las enfermedades bucales a través de la disfunción del sistema inmunológico, el aumento de las hormonas del estrés, el recuento de bacterias cariogénicas y los malos hábitos de higiene en la salud bucal. El estrés laboral está fuertemente relacionado con la salud física y bucal, nuestra boca tiene tantas posibilidades de verse afectada por situaciones estresantes como nuestro cuerpo y nuestra mente. (1,2)

Los primeros signos que se observa en la cavidad bucal son las enfermedades de la encía que son gingivitis y periodontitis que es sangrado e hinchazón, como un signo más severo a nuestro estrés lo podemos observar clínicamente como el apretamiento y rechinar de los dientes. Un gran porcentaje de los que rechinan y aprietan los dientes ni siquiera se dan cuenta porque la mayoría lo hace mientras duermen; en algunos casos también podría ocurrir durante el día. (3)

Sensibilidad, espasmos y fatiga de los músculos de la masticación son otros signos clínicos de la cavidad bucal que son afectaciones por el estrés, lo que provoca frecuentes dolores de cabeza y problemas articulares en la boca.(4)

Cuando las fuerzas masticatorias excesivas persisten comienza haber un desgaste en nuestros tejidos duros del diente (esmalte y dentina) lo que conlleva a una recesión de las encías y la sensibilidad dental. El daño periodontal de las encías provoca movilidad dental y fractura dental del mismo o restauración de metal o cerámica. (4)

JUSTIFICACIÓN

La importancia y propósito de esta revisión bibliográfica es identificar y conocer los signos clínicos que ocasiona el estrés en la cavidad bucal, concientizar a la población que el estrés es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades dentales ya que repercute significativamente en la salud bucal, desempeño laboral y calidad de vida.

Este artículo aborda cómo el estrés puede manifestarse en la salud bucal y ofrece recomendaciones para su manejo.

METODOLOGIA

Una revisión sistemática de estudios observacionales publicados, dado que se realizó el análisis de bibliografías extensas y especializadas en la materia para recabar los signos clínicos más específicos y fáciles de reconocer para el paciente y así tener un diagnóstico y tratamiento multidisciplinario.

RESULTADOS Y DISCUSION

Bruxismo

Es el término técnico para rechinar los dientes y apretar las mandíbulas. Aunque puede ser causada por trastornos del sueño, una mordida anormal o dientes faltantes o torcidos, también puede ser causada por estrés y ansiedad. La tensión nerviosa, la ira y la frustración pueden hacer que las personas comiencen a mostrar signos de bruxismo sin siquiera saberlo. Debido a que las personas a menudo no son conscientes de que rechinan los dientes.

- **Desgaste Dental:** El rechinar constante puede desgastar el esmalte dental, llevando a una mayor sensibilidad y riesgo de caries.
- **Dolor Mandibular:** La presión repetida sobre los dientes puede causar dolor en la mandíbula y en los músculos masticatorios.
- **Problemas en la Articulación Temporomandibular (ATM):** El bruxismo puede contribuir a trastornos de la ATM, causando dolor y dificultad para mover la mandíbula. (5)

Úlcera aftosa recurrente

El estrés puede afectar el sistema inmunológico o desencadenar una respuesta inflamatoria que favorece el desarrollo de estas úlceras dolorosas de Estomatitis Aftosa Recurrente (RAS). El estrés también puede causar mordeduras en la mejilla o en el labio, o exacerbar acciones que causan daño a la mucosa oral (6).

Xerostomía

El síndrome de boca seca, también conocido como xerostomía, es una disminución inexplicable de la saliva y puede ser común en pacientes con discapacidades psicológicas. La sequedad bucal influye en

la calidad de vida. Para los adultos jóvenes, los factores suelen estar asociados con el estrés, la ansiedad, la depresión y los déficits nutricionales.(7)

Enfermedad Periodontal

Los problemas de las encías son más comunes en personas con estrés leve. Entre otras investigaciones se encontró que, junto con los procesos fisiológicos y de comportamiento, el estrés y la depresión pueden estar asociados con la destrucción periodontal. Además, evitar la higiene dental en momentos de estrés y depresión se relacionó con la pérdida de inserción de los tejidos periodontales y la pérdida de dientes. (8)

Estrategias para Mitigar el Impacto del Estrés en la Salud Bucal

Gestión del Estrés

- Técnicas de Relajación: Practicar técnicas como la meditación, la respiración profunda y el yoga puede ayudar a reducir los niveles de estrés.
- Ejercicio Regular: El ejercicio físico es una forma efectiva de manejar el estrés y mejorar el bienestar general.
- Terapia Psicológica: La terapia cognitivo-conductual y otras formas de terapia pueden ser útiles para desarrollar habilidades de manejo del estrés.

Higiene Oral Adecuada

- Cepillado y Uso de Hilo Dental: Mantener una rutina regular de cepillado y uso de hilo dental ayuda a prevenir problemas dentales relacionados con el estrés.
- Enjuagues Bucales: Utilizar enjuagues bucales antimicrobianos puede ayudar a mantener la salud bucal.

Visitas Regulares al Dentista

- Exámenes Dentales Periódicos: Las visitas regulares al dentista permiten detectar y tratar problemas bucales antes de que se conviertan en graves.
- Tratamientos Específicos: El dentista puede recomendar tratamientos como férulas para el bruxismo o soluciones para la xerostomía.

CONCLUSIONES

El estrés tiene un impacto significativo en la salud bucal, manifestándose a través de condiciones como el bruxismo, las aftas bucales, la enfermedad periodontal, la xerostomía y cambios en los hábitos alimenticios. Reconocer estos efectos y adoptar un enfoque integral para manejar el estrés y mantener una buena higiene oral puede ayudar a mitigar sus consecuencias. La combinación de técnicas de manejo del estrés, cuidado dental adecuado y visitas regulares al dentista es clave para preservar una buena salud bucal en tiempos de estrés.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Barnett ML. La conexión entre las enfermedades bucales y sistémicas: una actualización para el dentista en ejercicio. *La Revista de la Asociación Dental Estadounidense*. 1 de octubre de 2006; 137: T5-6.
- Dawes C. Patrones de flujo salival y la salud de los tejidos orales duros y blandos. *J Am Dent Assoc* 2008; 139:18S-24S
- Finlayson TL, Williams DR, Siefert K, Jackson JS, Nowjack-Raymer R. Disparidades en la salud bucal y correlatos psicosociales de la salud bucal autoevaluada en la Encuesta Nacional de Vida Estadounidense. *Revista estadounidense de salud pública*. Abril de 2010; 100 (S1): S246-55.
- Gallo Cde B, Mimura MA, Sugaya NN. Estrés psicológico y estomatitis aftosa recurrente. *Clínicas (Sao Paulo)*. 2009;64(7):645-648.
- Kaur D, Behl AB, Isher PP. Manifestaciones orales de trastornos relacionados con el estrés en la población general de Ludhiana. *J Indian Acad Oral Med Radiol* 2016;28:262-9
- Peruzzo DC, Benatti BB, Ambrosano GMB, Nogueira-Filho GR, Sallum EA, Casati MZ, et al. Una revisión sistemática del estrés y los factores psicológicos como posibles factores de riesgo de enfermedad periodontal. *Revista de Periodoncia* 2007; 78(8): 1491-1504
- Sabbah W, Gomaa N, Gireesh A. Estrés, carga alostática y enfermedades periodontales. *Periodontología* 20002018;78:154–61. 13
- Vasiliou, A., Shankardass, K., Nisenbaum, R. y Quiñonez, C. (2016). Estrés actual y mala salud bucal. *Salud bucal de BMC*, 16(1), 88. doi:10.1186/s12903-016-0284-y