*Factores de riesgo y protectores del aparato estomatognático.*

Es el conjunto de órganos y tejidos que permiten comer, hablar, pronunciar, masticar, deglutir, sonreír, respirar, besar y succionar.

Está ubicado en la región cráneo-facial (en la cavidad oral, abarcando parte también del cráneo, la cara y el cuello).

Este aparato está compuesto por labios, lengua, dientes, encías, mejillas, paladar, amígdalas, orofaringe, glándulas salivales, el piso de la boca, frenillos, maxilares, ganglios linfáticos, senos paranasales, articulación cráneomandibular, así como los huesos, los músculos y la piel del territorio orofacial.

Los profesionales sanitarios encargados del estudio del aparato estomatognático son: los odontólogos o estomatólogos y los médicos especialistas en otorrinolaringología.

Este aparato implica ciertos cuidados de lo contrario se pueden adquirir un gran número de enfermedades, por ejemplo:

Caries: es la destrucción de los tejidos del diente, se asocia a la ingesta de azucares y ácidos contenidos en alimentos, errores en la higiene o ausencia de la misma. Para evitar esto es recomendable tener una buena técnica de cepillado, llevar una dieta balanceada para evitar el consumo de azucares en exceso, ir constantemente con un odontólogo.

Gingivitis: es una enfermedad bucal que provoca inflamación y sangrado de las encías que es causada por los restos alimenticios que quedan atrapados entre los dientes, algunos de los factores de riesgo de esta enfermedad es ausencia de higiene en la cavidad oral. Es necesaria la higiene y asistir con un odontólogo constantemente.

Otro ejemplo de estas enfermedades es herpes labial, es una de las patologías que pueden llegar a ser muy graves. Es una enfermedad infecciosa inflamatoria de tipo vírico que es caracterizada por la aparición de lesiones cutáneas formadas por pequeñas vesículas agrupadas en racimos.

Los factores de riesgo son tener contacto con personas infectadas, lo recomendable es tener una pareja estable para evitar este tipo de enfermedades.

Periodontitis: esta patología aparece cuando la gingivitis se propaga a las estructuras que sostienen al diente, uno de los factores de riesgo es la acumulación de placa bacteriana causada por la falta de higiene.

Para evitar o prevenir este tipo de enfermedades es recomendable tener una buena higiene al igual que una buena técnica de cepillado, reducir la ingesta de azucares y tener una alimentación equilibrada, dejar de fumar y reducir el consumo de alcohol disminuyen el riesgo de tener canceres de la cavidad bucal.

Consumir frutas y verduras es un factor de protección contra el cáncer de la cavidad bucal.

La higiene bucal nos permitirá prevenir enfermedades en las encías y evitara en gran medida las caries. Pero una higiene dental se debe realizar de la forma y con las herramientas adecuadas. Además, se deberá dedicar el debido tiempo para que sea efectiva.