

Dentistas y médicos advierten sobre el vínculo bidireccional entre la salud mental y la salud bucodental

- Los trastornos mentales en España han aumentado un 4,7% desde 2019, y afectan ya al 34% de la población.
- Los pacientes con trastornos mentales moderados o graves tienen 2,7 veces más probabilidades de perder la totalidad de sus dientes.
- En la web <https://saludoralymental.es/> se puede acceder a toda la información de la campaña “Salud oral y salud mental”.

Madrid, 8 de mayo de 2026. El Consejo General de Dentistas ha presentado hoy la campaña “Salud oral y salud mental”, en la que se han inscrito 810 clínicas en toda España y que patrocina Philips. Tras la proyección de un vídeo ha habido un coloquio en el que han participado el Dr. Óscar Castro Reino, presidente del Consejo; la Dra. Cristina Calderón, presidenta de la SEDAO; la Dra. María Martínez, de SEPA; y el Dr. Diego Figueras, psiquiatra. Entre todos han detallado la relación entre la salud mental y la salud bucodental, explorando cómo diversos factores como la ansiedad, el estrés, las conductas obsesivo-compulsivas, los trastornos de la conducta alimentaria y determinada medicación pueden afectar significativamente a la salud oral. Asimismo, han detallado la repercusión que determinadas patologías orales pueden tener en la salud mental, complicando determinados trastornos y reduciendo la calidad de vida.

En 2022, la prevalencia de trastornos mentales y del comportamiento alcanzó el 34%, lo que supone un incremento del 4,7% respecto a 2019. Esta incidencia es mayor en mujeres que en hombres (37,2% frente a 31%).

Entre los problemas de salud mental más habituales destacan los trastornos de ansiedad (10,6%), seguidos de los trastornos del sueño (8,2%) y los trastornos depresivos (4,8%), todos ellos con una tendencia creciente en el periodo 2016-2022.

Impacto en la salud bucodental

Diversos estudios evidencian una relación directa entre los trastornos mentales, la salud bucodental y la calidad de vida. Los adultos con problemas de salud mental presentan un 25% más de caries que la población general, además de una mayor

incidencia de otras patologías orales. Por ejemplo, cerca del 50% padece enfermedad periodontal; 2 de cada 3 han sufrido dolor dental en el último año; y más de un tercio presenta caries no tratadas.

Asimismo, estos pacientes suelen presentar peor higiene bucodental y menor uso de técnicas de limpieza interdental. De hecho, existe una probabilidad 2,7 veces mayor de pérdida total de dientes en casos moderados o graves.

Una relación bidireccional

La evidencia científica confirma que la relación entre salud mental y salud bucodental es bidireccional. Una mala salud oral puede afectar negativamente al bienestar psicológico, mientras que los trastornos mentales pueden deteriorar gravemente la salud bucal.

Factores como la inflamación sistémica derivada de infecciones orales crónicas se han asociado con enfermedades como la depresión o el Alzheimer. Además, alteraciones biológicas como el aumento del cortisol en saliva en personas con depresión pueden debilitar el sistema inmunitario y afectar a la microbiota oral. Existen múltiples mecanismos que explican esta interacción:

- Higiene deficiente: la depresión y la ansiedad reducen la motivación para el autocuidado.
- Insomnio: el dolor dental o el bruxismo afectan al descanso, agravando los trastornos mentales.
- Dolor crónico: incrementa el estrés y la ansiedad.
- Aislamiento social: problemas bucodentales visibles pueden generar baja autoestima y retraimiento.
- Efectos secundarios de fármacos: algunos tratamientos provocan sequedad bucal, aumentando el riesgo de caries y enfermedad periodontal.

Relación con otras patologías

Existen asociaciones relevantes entre la salud bucodental y distintos trastornos mentales y neurológicos. Así, la periodontitis se ha vinculado con la enfermedad de Alzheimer; se ha observado relación entre inflamación crónica y trastorno bipolar; los pacientes con esquizofrenia presentan mayor riesgo de enfermedad periodontal; y los trastornos de la conducta alimentaria pueden provocar erosión dental.



Salud oral y mental



CONSEJO DENTISTAS
ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE DENTISTAS DE ESPAÑA



Con el patrocinio de:
PHILIPS



Un bajo estado de ánimo y la falta de motivación pueden afectar a las rutinas diarias de higiene bucal.



No estar contento con su sonrisa puede provocar una baja autoestima y un estado de ánimo deprimido.



La bulimia y otros trastornos de la alimentación aumentan el riesgo de caries y de erosión ácida.



La anorexia y otros trastornos alimentarios restrictivos pueden provocar un deterioro de la salud bucodental.



Las personas con enfermedades mentales graves corren un riesgo mucho mayor de padecer enfermedades bucodentales.



Muchas personas con trastornos de su salud mental sufren bruxismo.



La mitad de las personas con trastornos en su salud mental piensa que no conseguirá alcanzar la salud bucodental deseada.



Los efectos secundarios de los antidepresivos incrementan el riesgo de caries y de enfermedad periodontal.



Los pacientes depresivos tienen un alto riesgo de hábitos nocivos (tabaco, alcohol, drogas), todos ellos asociados a la salud oral.



El 61% de los pacientes con depresión manifiesta tener dolor dental.

Necesidad de un enfoque integral

A pesar de estas evidencias, la salud bucodental sigue siendo frecuentemente ignorada en el abordaje de la salud mental. Los expertos que han participado en el coloquio han subrayado la necesidad de integrar ambos ámbitos para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

En este sentido, la atención odontológica en personas con trastornos mentales requiere estrategias específicas:

- Crear entornos clínicos seguros y confortables que reduzcan la ansiedad.
- Desarrollar planes de tratamiento personalizados y centrados en el paciente.
- Considerar el uso de sedación en casos necesarios, siempre bajo supervisión médica.
- Promover la educación sobre la importancia de la higiene bucodental y su impacto en la salud mental.

En palabras del Dr. Óscar Castro Reino, “la evidencia disponible refuerza la necesidad de abordar la salud desde una perspectiva integral. Mejorar la salud bucodental no solo contribuye a prevenir enfermedades físicas, sino que también desempeña un papel fundamental en el bienestar psicológico y social de las personas”.

Consejo General de Colegios de Dentistas de España

Creado en el año 1930, es el Órgano ejecutivo de la Organización Colegial de Dentistas. Entre sus competencias destacan la coordinación de la política general de la Organización Colegial, la ordenación del ejercicio de la profesión, la representación y la defensa de los intereses de sus profesionales, y la promoción del derecho a la salud odontológica de los españoles. Es también competencia del Consejo General la elaboración, desarrollo y actualización del Código Ético y Deontológico estatal de la profesión, así como de la promoción social, científica, cultural y laboral de la Odontología y la Estomatología.