

Una mala salud oral puede influir en nuestro bienestar emocional

• Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, el Consejo General de Dentistas recuerda la relación bidireccional que existe entre la salud bucodental y los trastornos mentales.

• Cuidar la mente y cuidar la boca no deben ser acciones independientes. La comunicación entre profesionales y pacientes es fundamental para evitar que un problema bucodental afecte a la salud mental y viceversa.

Madrid, 9 de octubre de 2026. Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra el 10 de octubre, el Consejo General de Dentistas de España informa de que cada vez hay más evidencia científica que sugiere que las personas que sufren problemas de salud mental también padecen una mala salud bucodental. Se trata, además, de una relación bidireccional, ya que una mala salud oral puede afectar negativamente al bienestar psicológico, mientras que los trastornos mentales pueden deteriorar gravemente la salud bucal.

Conscientes de esta situación, el Consejo General de Dentistas y la Fundación Dental Española lanzaron en mayo la Campaña “Salud oral y salud mental”, en la que participaron 810 clínicas en toda España y para la que se creó la web <https://saludoralymental.es/> donde se puede encontrar tanto información para el público general como para dentistas.

Diversos estudios revelan que los adultos con problemas de salud mental no solo presentan un 25% más de caries que la población general, también 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.

Algunos de los problemas de las personas que sufren trastornos en su salud mental pueden ser:

- Descuido: las personas que padecen este problema tienden a descuidar su higiene bucal, lo que puede provocar enfermedades de las encías y caries.
- Ansiedad: muchas personas sufren algún tipo de fobia dental y, como consecuencia, dejan de acudir al dentista con regularidad, lo que repercute gravemente en la salud bucodental.

- Trastornos alimentarios: las personas que padecen trastornos como la bulimia a menudo presentan erosión dental debido a la acidez del vómito. También son frecuentes los niveles bajos de calcio, que pueden afectar a la salud de los dientes.
- Cepillado inadecuado: un cepillado demasiado enérgico por parte de las personas con trastornos bipolares o similares puede provocar la abrasión del esmalte de la superficie del diente.
- Efectos orales adversos producidos por ciertos medicamentos, especialmente sequedad de boca (xerostomía).
- Bruxismo, relacionado con el estrés y la ansiedad.

Pero esta relación funciona también en sentido contrario. Una mala salud bucodental, sobre todo cuando genera dificultades para comer o produce pérdida de dientes, puede derivar en problemas para relacionarse socialmente y repercutir en el bienestar, la autoestima y la calidad de vida del paciente.

El presidente del Consejo General de Dentistas de España, el Dr. Óscar Castro Reino, recuerda que “la boca forma parte de nuestra salud general y también puede influir en nuestro bienestar emocional. Las personas que atraviesan un problema de salud mental no deben sentirse incómodas a la hora de hablar de ello con su dentista. Conocer su situación y la medicación que toman permite ofrecerles una atención más individualizada y adoptar medidas preventivas cuando sean necesarias”.

Cómo cuidar la salud bucodental

El Consejo General de Dentistas recomienda mantener unas pautas sencillas incluso en aquellos periodos en los que, debido al estado de ánimo, pueda resultar más complicado seguir las rutinas habituales:

- Cepillarse los dientes al menos dos veces al día durante dos minutos con pasta dentífrica fluorada, sin olvidar la higiene interdental.
- Mantener una alimentación saludable y limitar el consumo de azúcares.
- Beber agua regularmente y consultar al dentista si aparece sensación persistente de boca seca.
- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol.
- No utilizar colutorios ni otros productos de forma indiscriminada: deben emplearse cuando estén indicados por el profesional.
- Acudir periódicamente al dentista y no esperar a que aparezca dolor.
- Comunicar al dentista si se padece ansiedad, depresión, un trastorno de la conducta alimentaria u otro problema de salud mental, así como los medicamentos que se están tomando.

En caso de tener odontofobia, es aconsejable explicárselo al equipo de la clínica dental antes de iniciar el tratamiento para que se adapte a las necesidades del paciente y ayudar a reducir el miedo.

“Los facultativos debemos contemplar a la persona en su conjunto. Cuidar la mente y cuidar la boca no son cuestiones independientes. La prevención, la comunicación entre profesionales y pacientes y las revisiones periódicas son fundamentales para evitar que un problema termine agravando al otro”, concluye Castro Reino.

Fundación Dental Española

La Fundación Dental Española (FDE) es la fundación del Consejo General de Dentistas de España.

Nace en 1997 con el objeto de promover la salud bucodental de todos los españoles, así como fomentar y desarrollar iniciativas encaminadas a conseguir una óptima salud bucodental en todos los sectores de la población.

La FDE asume la Responsabilidad Social Corporativa de todos los dentistas españoles y su actividad se estructura en torno a 3 grandes pilares: la promoción de la salud oral a la población española con el objetivo de proporcionar información útil y de calidad sobre los cuidados orales; la formación continuada, dirigida a todos los dentistas a fin de colaborar en unos mayores y mejores niveles de conocimientos y habilidades; y la solidaridad, dirigida hacia los que más la necesitan, ayudándoles a aumentar su accesibilidad a los cuidados bucodentales.

Nuestra fundación no tiene ánimo de lucro y todos los ingresos que genera se reinvierten en incrementar y mejorar todas estas acciones.

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.