

HIGIENE COTIDIANA DE LA BOCA

Por el

DR. F. J. BOSSARD

Las más diversas teorías se han ideado sobre el origen de las paradentosis. Estos estados patológicos se han atribuido a causas hereditarias, endógenas o exógenas, acudiendo de una manera accesoria a subrayar la inexistencia o insuficiencia de la higiene bucal. Pero aquello que se entiende por higiene bucal no ha sido hasta el presente objeto de clara definición.

En realidad, los cuidados diarios de higiene de la boca son, generalmente, más o menos abandonados a la fantasía de la gente; y ésta es frecuentemente víctima de la propaganda sin escrúpulos. Así, ciertos dentífricos pueden ser la causa de inflamaciones gingivales susceptibles, a su vez, según el estado general del sujeto, de degenerar en paradentosis más o menos graves.

Para hacer la profilaxis es necesario, por consecuencia, conocer la etiología de las enfermedades de los dientes y de las encías. La comparación con la vida de animales, las conclusiones obtenidas de los estudios de cráneos de pueblos y de bocas, viviendo en el estado natural más primitivos, muchas de la caries dentarias, como la paradentosis, son enfermedades imputables a la civilización. Se trata de una especie de manifestaciones de degeneración del organismo del hombre al haberse separado de la manera de vivir elegida por la Naturaleza. Una de las primeras faltas del hombre a estas leyes de la Naturaleza ha sido la cocción de los alimentos. En particular, el desarrollo de la industria moderna de la alimentación, con el desarrollo de sucedáneos, modificaciones de la manera de alimentarse el organismo humano, el cual no ha tenido tiempo de adaptarse a las nuevas condiciones. De ello han resultado roturas graves de equilibrio.

La influencia considerable de la alimentación quedó establecida por los estudios de diferentes investigadores, como Price, Krikos, Boedecker, Roos, Busch, Waugh, Pedersen, Baarregaard, Ruff y otros. En todas partes donde los pueblos han cortado sus relaciones

con el mundo exterior y se han visto reducidos a sus propios medios, las enfermedades de los dientes y de las encías son casi desconocidas. No han hecho, pues, su aparición en las regiones separadas hasta el momento en que han sido abiertas al tráfico de la civilización, cuando el pueblo ha comenzado a consumir grandes cantidades pobres en sustancias minerales y en vitaminas, tales como el pan blanco, el azúcar, pastas alimenticias y conservas.

Tales demostraciones nos proporcionan, por lo mismo, las directrices fundamentales que hemos de observar, concernientes a las medidas profilácticas. El objeto de la profilaxis debería ser, hablando propiamente, de crear un estado tisular funcional y reaccional correspondiente a aquél de la vida primitiva. Pero debemos tener en cuenta el hecho de que somos prisioneros de la civilización y que una vuelta a la Naturaleza libre no puede tener lugar sino de una manera muy limitada. En consecuencia, nuestra moderna manera de alimentarnos exige una higiene artificial de la boca.

Pero tal higiene es todavía hoy una faceta empírica. O bien, en efecto, elegimos los dentífricos entre los productos de belleza, o, si se trata de preparaciones solventes, pensamos mucho en sus consecuencias y muy poco en las causas de la enfermedad; es decir, al diente o a la mucosa enferma, en lugar de procurar el restablecimiento del estado sanitario, del medio que normalmente se opone a la aparición de tales estados patológicos.

Se piensa que en el tiempo tan corto en que se realiza la limpieza de los dientes no puede producirse ningún perjuicio. Pero esto es un error. ¿Qué ocurre, por ejemplo, con los dentífricos jabonosos? A este respecto Kester escribía ya en 1887: "Todos los jabones que contienen un exceso de álcali, y las encías de los individuos que emplean estos jabones son perjudicadas de tal manera que los cuellos de los dientes quedan al desnudo."

El inconveniente de los jabones (y esto se aplica todavía a los productos modernos, tales como los alcoholes grasos sulfonados, muy empleados estos últimos años) reside en el hecho de que "mojan", y, por lo tanto, poseen la propiedad de cortar el agua de manera que pueden entrar en contacto estrecho con los tejidos. Una vez que han penetrado en el interior se fijan de una manera extraordinaria y provocan por efecto de ósmosis, dando lugar a la hinchazón de estos tejidos. De aquí que observemos regularmente, como consecuencia del

empleo de productos a base de jabón o jabonosos, la existencia de una encía esponjosa y posiblemente hemorrágica.

Aquellos que impugnen sobre la aplicación de las leyes de la ósmosis a la encía deben pensar sobre esto: ¿Cómo sin estos fenómenos podría el epitelio conservar su vitalidad? El epitelio no posee, en efecto, ningún sistema propio de irrigación sanguínea. El se nutre únicamente por fenómenos de cambio (difusión y ósmosis) con el tejido conjuntivo subyacente. Esto explica igualmente el efecto de las influencias exteriores; en tales condiciones la naturaleza del líquido que baña los tejidos bucales no le es indiferente.

Cada célula puede ser considerada como una entidad independiente, perteneciendo a un sistema líquido coloidal y separado del exterior de manera que ha de atribuírsele funciones importantes en los fenómenos de cambio con el exterior. Pero, mientras una aguja de acero posada dulcemente flota sobre el agua, cae al fondo si se le incorpora al líquido jabón u otro producto que le "moje", de la misma manera la presencia de estas sustancias en el interior de los tejidos provoca inevitablemente modificaciones físicas. Si empleamos sustancias que "mojen" de una manera sistemática, si cambiamos la tensión superficial, se produce una perturbación en el estado coloidal de la célula y una difusión anormal de los líquidos.

La boca no debe, en efecto, limpiarse como un objeto cualquiera, menos todavía en la higiene diaria deberán emplearse sustancias que disuelvan las grasas, emulsionantes y con un efecto fuertemente detergente. Las células de los tejidos están sometidas a una ruda prueba por la alimentación moderna, el alcohol y el tabaco, y no debían todavía verse impuestas, además, en el uso de sustancias sintéticas extrañas al cuerpo humano.

En lo que se refiere a las preparaciones desinfectantes y medicamentosas, no debían ser en principio sino usadas bajo prescripción médica. La experiencia demuestra que una sustancia bactericida ejerce, empleándola diariamente, una acción desfavorable sobre las propias células. Debe llamarse la atención sobre las interesantes experiencias realizadas por Fisch, que en su tratado "*Surgical pathology of the mouth*" ilustra bien el efecto nefasto de ciertos desinfectantes: En un tubo de ensayo coloca cierta cantidad de sangre, a la cual incorpora microorganismos. A las cuatro horas la sangre se hace estéril, los leucocitos han destruído ellos mismos los microbios. En otro tubo coloca la misma cantidad de microbios, añadiéndole un desin-

fectante, y se advierte con asombro que al cabo de cierto tiempo, en este segundo tubo, los microbios comienzan a pulular. Los leucocitos "guardianes del orden" se paralizan por el efecto del desinfectante, no pudiendo hacer frente a la ofensiva de los microbios, los cuales pueden resistir.

El profesor Neergaard dice, en su tratado "*Dynamische Reakspathologie*", que en la mayor parte de los casos los tratamientos quirúrgicos y farmacológicos deben ser considerados como "pasivos", mientras que la profilaxis general debería recurrir a método biológicos, para dar lugar a una reacción activa del organismo. En medicina general se busca el ejercicio, el masaje, la hidroterapia, la climatoterapia, el naturismo, etc. Hace falta, en efecto, ayudar al cuerpo humano a luchar contra las condiciones de la vida moderna origen de su degeneración. Estos medios fisiológicos deberían igualmente ser extendidos a la profilaxis de la boca. Puede citarse a este efecto la acción de las aguas termales, aconsejadas en particular por Weissenfluh y por Punter.

La masticoterapia preconizada por el Prof. Held debería ser entendida asimismo como masticoprofilaxis. Debemos, pues, remediar la insuficiencia de la masticación, consecuencia de la masticación de los alimentos modernos, saneando el medio bucal por el efecto de la autolimpieza que de ella resulta y por el aflujo normal de saliva que provoca. Si se estudia seriamente, cualitativa y cuantitativamente, la producción de saliva obtenida por el efecto de la masticación, en relación también con el tubo digestivo, la masticoprofilaxis pudiera rendir servicios considerables.

Existe un producto biológico que estimula las fuerzas de defensa del cuerpo humano y que está plenamente indicado para la profilaxis de la boca y es la sal de cocina, de preferencia la sal marina, conocida desde la más remota antigüedad. Nosotros, en publicaciones precedentes, hemos presentado detallados informes sobre la profilaxis con la sal. Debemos todavía subrayar que en recientes trabajos se ha demostrado el efecto profiláctico de la sal y terapéutico, clínica y científicamente. Los trabajos de Muller han demostrado que los tejidos de una encía infiltrada de leucocitos y linfocitos, tratados durante varias semanas con una preparación a base de sal, se normalizan.

Puede demostrarse experimentalmente que la sal estimula la actividad de las glándulas salivares; una saliva normal es verdaderamente el mejor medio de defensa contra la flora microbiana de la boca.

Otro hecho importante sobre la profilaxis por la sal reside en que gracias a su reducido peso molecular y a su gran poder de disociación posee no solamente un efecto higroscópico, sino también marcadamente osmótico. Las células sometidas a la influencia del alcohol, del tabaco, etc., son, después de la aplicación de la sal, desembarazadas de los venenos celulares por el efecto del natural enjuagatorio. Por exósmosis se obtiene una limpieza completa de las células. Por oposición a los jabones y las sustancias que "mojan", la sal no rebaja la tensión superficial y, como consecuencia, no penetra, como aquéllos, en el interior de los tejidos, limitándose a hacer salir el agua. Pero este agua es inmediatamente reemplazada por la aceleración sanguínea, como Held y Emery han podido demostrar por investigaciones con el capilaróscopo. Este cambio de elementos líquidos ejerce sobre las células un efecto purificador, refrescante, estimulante y tonificante.

La célula tiende, en efecto, continuamente, hacia un equilibrio biológico, al cual la sal contribuye activamente. Puede calificarse a ésta como de elemento biológico, ya que las células del cuerpo humano son alimentadas durante toda su vida por un plasmo salino y el mismo embrión se desarrolla en el líquido amniótico salino.

Séanos permitido todavía decir algunas palabras sobre el problema de los cepillos de dientes. En este aspecto hemos de decir en primer lugar qué es lo que nos proponemos obtener. Evidentemente, es la limpieza de los dientes, como el masaje de las encías, estímulo para la circulación de la sangre y conseguir un metabolismo de los tejidos celulares más completo.

Una alimentación dura, coriácea, o un masaje razonable con el cepillo, facilitan la formación de un epitelio espeso y resistente. Con la influencia del masaje se forma en la periferia del epitelio una capa amorfa, corneada, sin estructura definida, que protege la integridad de la encía. Vernet ha hecho experiencias sobre las callosidades epidérmicas que se encuentran en las palmas de las manos de los obreros manuales. Según estos estudios, estas callosidades no se forman si los nervios sensitivos son seccionados. Podemos deducir de estas experiencias que la queratinización de las encías bajo el efecto de una alimentación coriácea o por un masaje artificial pueden, por analogía, ser el resultado de un reflejo nervioso, constituyendo así un fenómeno mucho más complejo de lo que hasta hoy pudo creerse.

Pero, ¿qué es lo que ocurre con las cerdas demasiado duras? Las cerdas demasiado rígidas no ejercen un masaje, sino más bien un desgarramiento de la encía. Desgarra la capa córnea, desnudando las células de la mucosa y pudiendo así provocar ulceraciones.

En lo referente a los cepillos de dientes hemos de tener en cuenta el hecho que no es la naturaleza la que ha de acomodarse a nuestras concepciones, sino que nosotros nos hemos de adelantar a sus leyes. La higiene artificial de la boca debe consistir en una profilaxis racional que tenga por objeto estimular la defensa natural de las células de los tejidos bucales y la acción de las glándulas salivares.

La higiene cotidiana de la boca no debe, pues, considerarse como una simple cuestión en el cuidado de la belleza, sino que ha de contribuir sobre todo a restaurar, en la medida de lo posible, el equilibrio biofisiológico, comprometido por la civilización moderna.

Es el Arpa que debe llevar esta misión dando a este problema toda la importancia que tiene, estableciendo las directrices internacionales para el desarrollo de una profilaxis que nuestra sociedad siente cada día más necesaria.

R E S U M E N

Los trabajos de investigación han demostrado que la caries dental y la paradentosis son un proceso de degeneración motivado por la civilización moderna. Para contener los efectos perniciosos de esta civilización hemos de recurrir al ejercicio masaje hidroterapia, para mantener nuestro estado general de salud. De la misma manera deberíamos emplear, para la higiene diaria de la boca, medios que no tuvieran el exclusivo efecto de limpiar, sino que al mismo tiempo activaran o sirvieran de estímulo a los tejidos de la boca y a las glándulas salivares en su natural defensa. A este efecto, la sal ordinaria de mesa ha de recomendarse. Preparados medicamentosos no deberían sólo usarse cuando fueran prescritos por médicos u odontólogos. Los jabones y los detergentes no están indicados para la profilaxis diaria de la boca.

Los cepillos de dientes deben usarse, en primer lugar, para el masaje, para estímulo de los tejidos, y, en consecuencia, la cerda no debe ser rígida. La higiene de la boca no debe considerarse como una cuestión cosmética, sino que debe pretender el restablecimiento de las mejores condiciones de equilibrio de los tejidos orales (per *Pardntlgie.*, 1, 1953).