

HÁBITOS DE HIGIENE BUCAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Miriam Rodríguez-Leal, Guadalupe R. Capetillo-Hernández*, Evelyn G. Torres-Capetillo,
Laura Roesch-Ramos, Rosa Elena Ochoa-Martínez, Aura L. Mora-Sánchez

Correo electrónico: * gcapetillo@uv.mx

RESUMEN

Introducción. Los conocimientos de salud bucal no siempre están fuertemente asociados con los comportamientos de los individuos hacia la prevención de enfermedades orales. Sin embargo, se cree que un mayor conocimiento puede conducir a mejores acciones de salud y a modificaciones del comportamiento y puede llevar a aumentar el uso de los servicios de salud bucal en las primeras etapas de la enfermedad. **Objetivo.** Identificar los hábitos de higiene bucal de los estudiantes de la licenciatura en Educación física, deporte y recreación de la Universidad Veracruzana. **Material y métodos.** Estudio observacional, transversal. Se solicitó el padrón de inscripción de alumnos de todos los semestres del programa educativo de Educación Física. Se integraron diversos grupos de trabajo, para su revisión y aplicación de la encuesta. **Resultados.** Participación de 93 estudiantes. Edad de 17 a 27 años y el 22.6% los 18 años. El 31.2% correspondió al sexo femenino y el 68.8% al masculino. El 89.2% de los jóvenes cepilla los dientes cada vez que comen algo o más de tres veces al día. El 65.6% cepilla la lengua y las mejillas, mientras que el 34.4% no realizaban esta práctica. El 59.1% nunca cepilla los dientes en el área de trabajo. El 47.3% conoce el hilo dental, pero no lo han usado, el 3.2% lo usa diario y además sabe cómo se usa. **Conclusiones.** La higiene bucal puede ser el factor fundamental que muestra que no basta con cepillar los dientes, ya que los elementos de frecuencia, duración y técnica se vuelven fundamentales para lograr disminuir las patologías bucales.

Palabras clave: Hábitos, Higiene bucal, estudiantes, universitarios

ABSTRACT

Introduction. Oral health literacy is not always strongly associated with individuals' behaviors toward oral disease prevention. However, it is believed that increased knowledge can lead to improved health actions and behavioral modifications and can lead to increased use of oral health services in the early stages of disease 1. **Objective.** To identify the oral health habits of undergraduate students in Physical Education, Sports and Recreation at the Universidad Veracruzana. **Material and methods.** Observational, cross-sectional study. The enrollment register of students of all semesters of the Physical Education educational program was requested. Several working groups were formed to review and apply the survey. **Results.** Participation of 93 students. Age from 17 to 27 years old and 22.6% of them were 18 years old. The 31.2% corresponded to the female sex and 68.8% to the male sex. The 89.2% of the young people brush their teeth every time they eat something or more than three times a day. 65.6% brushed their tongue and cheeks, while 34.4% did not perform this practice. 59.1% never brush their teeth in the work area. 47.3% know about dental floss, but have not used it, 3.2% use it daily and also know how to use it. **Conclusions.** Oral hygiene may be the fundamental factor that shows that brushing the teeth is not enough, since the elements of frequency, duration and technique become fundamental to reduce oral pathologies.

Key words: Habits, oral hygiene, university students.

INTRODUCCIÓN

Los conocimientos de higiene bucal no siempre están fuertemente asociados con los comportamientos de los individuos hacia la prevención de enfermedades orales. Sin embargo, se cree que un mayor conocimiento puede conducir a mejores acciones de salud y a modificaciones del comportamiento y puede llevar a aumentar el uso de los servicios de salud bucal en las primeras etapas de la enfermedad (Dho-MS, 2015).

La salud bucodental, fundamental para gozar de una buena salud y calidad de vida, se puede definir como la ausencia de dolor orofacial, cáncer de boca o de garganta, infecciones y llagas bucales, enfermedades periodontales (de las encías), caries, pérdida de dientes y otras enfermedades y trastornos que limitan en la persona afectada la capacidad de morder, masticar, sonreír y hablar, al tiempo que repercuten en su bienestar psicosocial. (Morales et al, 2020).

Diferentes estudios clínicos han podido documentar como el acúmulo de placa bacteriana a través de un período aproximado de tres semanas lleva al desarrollo predecible de la gingivitis, y como el reestablecer un adecuado control de placa bacteriana conduce a la resolución en del proceso inflamatorio gingival. Estos hallazgos han llevado a que el énfasis de los programas preventivos en salud oral está centrado en controlar el factor etiológico principal, el cual es la biopelícula bacteriana. (Serrano-Méndez et al, 2017).

La diferencia en los hábitos y actitudes de higiene oral pueden estar relacionados con factores como educación, sexo, estatus social o edad y cambios de estilo de vida. Los estudiantes universitarios pueden experimentar ciertos cambios en sus hábitos de sueño, alimenticios, y por supuesto en los de higiene oral. (Alvear-Colimba, 2019).

En enero de 2021, el Consejo Ejecutivo de la OMS aprobó en su 148ª reunión lo que el director general de la OMS, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, llamó una “resolución

histórica” sobre salud bucal. Esta resolución liderada por Sri Lanka destaca la preocupante carga y el costo humano y económico de las enfermedades bucodentales, al tiempo que proporciona acciones de seguimiento concretas tanto para los Estados Miembros como para la OMS para abordar la mala salud bucal a nivel nacional y mundial con un enfoque en la prevención, acción multisectorial e integración en las agendas de cobertura universal de salud y enfermedades no transmisibles. (OMS, Diario oficial, 2021).

Las enfermedades bucodentales se pueden prevenir a través de hábitos saludables, como, por ejemplo:

- Cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día con pasta dental con flúor
- Usar hilo dental todos los días
- Usar a diario un enjuague bucal con flúor
- Tener revisiones regulares, tanto los niños como los adultos.
- Evitar las bebidas gaseosas, los jugos artificiales y las bebidas energéticas.
- Evitar los dulces y las golosinas
- Evitar la comida chatarra
- Evitar el tabaco y el alcohol.

La cooperación técnica de la OPS/OMS ha ayudado a los países a fortalecer sus servicios de salud bucodental a través de la capacitación, la implementación de buenas prácticas y las asociaciones. La Iniciativa sobre Comunidades Libres de Caries, por ejemplo, trabaja en ampliar el acceso a servicios de salud bucodentales básicos para todos, especialmente los grupos vulnerables, a través de asociaciones entre el sector público y privado. La iniciativa llama a integrar la salud bucodental en los servicios de atención primaria y promueve el uso de intervenciones costo-efectivas. (Oliel et al, 2013). El objetivo fue identificar los hábitos de salud bucal de los estudiantes de la licenciatura en Educación física, deporte y recreación de la Universidad Veracruzana.

MATERIALES Y MÉTODOS

Estudio observacional, transversal. Se solicitó

el padrón de inscripción de alumnos de todos los semestres del programa educativo de Educación Física. Se integraron diversos grupos de trabajo, para su revisión y aplicación de la encuesta. Universo aproximado de 390 estudiantes de la facultad de Educación Física, Deporte y Recreación. La muestra constó de 93 estudiantes.

La hipótesis planteada fue: Los hábitos de salud bucal de los estudiantes de la licenciatura en Educación física, deporte y recreación de la Universidad Veracruzana, son regulares.

RESULTADOS

Se aplicó programa de revisión y diagnóstico bucal y una encuesta N (93) en un rango de edad de 17 a 27 años siendo el 23.7% de 20 años y el 22.6% de 18 años.

Predominó el sexo masculino con un 69% (64) y el 31% (29) fueron del sexo femenino.

En la identificación de los hábitos de higiene oral, se observó que el 89.2% (83) de los jóvenes universitarios tienden a cepillarse los dientes cada vez que comen algo o más de tres veces al día.

El 65.6% de los estudiantes refirieron cepillarse la lengua y las mejillas (61), mientras que el 34.4% (32) no realizaban esta práctica.

De igual forma se evaluó el cepillado de los dientes en el área de trabajo y se identificó que el 59.1% (55) nunca realizaba esta práctica, no así el 16.1% (15) que refería realizarla siempre que comía algo, mientras que el 24.7% (23) no recordaba si lo realizaba.

Con respecto a el empleo del hilo dental, el 47.3% (44) señaló saber lo que es pero no lo han usado, el 29% (27) por su parte refieren no saber ni lo que es, no así el 20.4% (19) que lo usa de forma esporádica mientras que el 3.2% (3) lo usa diario y además sabe cómo se usa.

DISCUSIÓN

Serrano y col. en 2017, en su estudio Eficacia

de un programa de higiene oral individualizado con refuerzo a través de redes sociales en jóvenes universitarios con diagnóstico de gingivitis, encontraron que los estudiantes mostraron una significativa reducción del índice de Placa, de 72.6% a 29.6%, del porcentaje de hemorragia al sondaje, de 36.7% a 13.8%. (Serrano-Méndez et al, 2017).

Cisneros y col. en 2010 encontraron referente al IHOS el 9.9% tenía una Excelente Higiene Oral, un 74.8% tenía Buena Higiene Oral y no se encontró ningún estudiante con mala higiene Oral. (Cisneros, Cantú, 2010)

El presente estudio coincide con el estudio realizado por Ma. Silvina Dho en 2015. Arrieta Vargas y col. (2019) y Espinoza Santander (2010) coinciden con nuestro estudio en que los estudiantes universitarios requieren la implementación de programas preventivos promocionales de salud bucal en ámbito universitario, que se apliquen de manera efectiva para que impacten en un mejor estado de salud bucal. (Arrieta-Vargas et al, 2019; Espinoza Santander et al, 2010).

CONCLUSIONES

La higiene bucal puede ser el factor fundamental que muestra que no basta con cepillar los dientes, ya que los elementos de frecuencia, duración y técnica se vuelven fundamentales para lograr disminuir las patologías bucales. Así como el uso correcto de los auxiliares de la higiene bucal.

Recomendaciones. Continuar con el Proyecto de vinculación que tienen la Facultad de Odontología y la Facultad de educación física deporte y recreación para aumentar las acciones que permitan lograr Programas preventivos efectivos, que impacten en el mejoramiento de la Higiene Bucal y con ello de la Salud bucal de los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alvear Colimba, Dalila Abigail (2019). Hábitos de higiene oral en los estudiantes que realizan sus prácticas pre-profesionales en la Facultad de

Odontología de la UCE. Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Odontólogo. Carrera de Odontología. Quito: UCE. 81 p.

Arrieta-Vargas, Lizeth Montserrat, Paredes-Solís, Sergio, Flores-Moreno, Miguel, Romero-Castro, Norma Samanta, & Andersson, Neil. (2019). Prevalencia de caries y factores asociados: estudio transversal en estudiantes de preparatoria de Chilpancingo, Guerrero, México. *Revista odontológica mexicana*, 23(1), 31-41. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-199X2019000100031&lng=es&tlng=es

Cisneros EMA, Tijerina GLZ, Cantú MPC. Salud bucal y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. *Rev Salud Publica Nutr*. 2010; 11 (4) :

Dho MS. Conocimientos de salud bucodental en relación con el nivel socioeconómico en adultos de la ciudad de Corrientes, Argentina. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública* 2015; 33(3): 361-369. DOI: 10.17533/udea.rfnsp.v33n3a05

El Dentista Moderno Publicación de OMS en el Diario Oficial <https://www.eldentistamoderno.com/2021/05/la-oms-publica-una-actualizacion-de-su-informe-sobre-salud-bucal/>

Espinoza-Santander, I, Muñoz-Poblete, C, Lara-Molina, M, & Uribe-Cifuentes, JP. (2010). Hábitos de higiene oral en estudiantes de odontología de la Universidad de Chile. *Revista clínica de periodoncia, implantología y rehabilitación oral*, 3(1), 11-18. <https://dx.doi.org/10.4067/S0719-01072010000100002>

Lorenzo-Erro Susana Margarita, Skapino Estela, Musto Mariana, Olmos Patricia, Álvarez Ramón, Fabruccini Anunziatta et al . *Salud Bucal y Enfermedades no transmisibles en pacientes de un centro de enseñanza universitaria, Montevideo-Uruguay. Parte 1. Odontostomatología* [Internet]. 2020 [citado 2021 Oct 17]; 22(36): 55-64. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielonline.php?script=sci_arttext&pid=S1688-93392020000300055&lng=es. Epub 01-Dic 2020. <http://dx.doi.org/10.22592/ode2020n36a7>.

Morales,A.,Tiburcio,L., Capetillo,G., Herrera, A., Palmeros, C., Barranca,A.(2020). Hábitos comunes que afectan la salud bucal en estudiantes universitarios, Veracruz. *Rev Mex Med Forense*,

2020, 5(suppl 4 Noviembre 2020): 62-65. ISSN: 2448-8011

Oliel Sebastián, Baldwin Ashley, Linn Leticia. (2013). La salud bucodental es esencial para la salud general. OPS (Organización Panamericana de la Salud). https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=8387:2013-oral-health-vital-overall-health&Itemid=135&lang=es.

Sanabria-Castellanos CM, Suárez-Robles MA, Estrada-Montoya JH. Relación entre determinantes socioeconómicos, cobertura en salud y caries dental en veinte países. *Rev. Gerenc. Polít. Salud*. 2015; 14(28): 161-189. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.rgyps18-28.rdsc>

Serrano-Méndez, Carlos Alberto, & Avendaño Calderón, Karen Andrea, & Moreno Caro, Paula Andrea (2017). Eficacia de un programa de higiene oral individualizado con refuerzo a través de redes sociales.