



## DIENTES ROTOS, OTRA PROBLEMA DE SALUD RELACIONADO CON EL COVID-19

Los dentistas están profundizando en otra tendencia preocupante relacionada con el coronavirus: cada vez más personas con dientes rotos.

Al igual que las noches de insomnio y los nervios que causan «mariposas» en el estómago, **el rechinar de dientes es una señal reveladora de estrés**. Y dicho hábito, que puede dañarlos y romperlos, está enviando personas a los consultorios dentales en cantidades cada vez mayores en lo que va de la pandemia de COVID-19.

«**He visto muchos dientes rotos últimamente, mucho más de lo que veo normalmente**», comentó el doctor Todd Bertman, dentista en la ciudad de Nueva York.

«**Definitivamente hay un repunte en los casos**», coincidió Avina Paranjpe, profesora de endodoncia en la Facultad de Odontología de la Universidad de Washington.

«Teniendo en cuenta la cantidad de casos que hemos visto en la universidad y en la práctica, **yo diría que hay entre un 30% y un 35% de aumento en los casos**», indicó Paranjpe.

Siguiendo las pautas de salud, Bertman y sus colegas cerraron sus instalaciones entre el 16 de marzo y el 18 de mayo. «Pero continuamos brindando teleodontología. Llevábamos las emergencias a través de videollamada. Incluso en ese momento comencé a ver muchos casos de dientes rotos. Y luego, **cuando volvimos a abrir, encontramos tantos problemas relacionados con dientes rotos que realmente teníamos que priorizar**, centrándonos en el manejo de estos tipos de emergencias en lugar de en las limpiezas», detalló.

Bertman y Paranjpe **atribuyeron esta tendencia al aumento de los niveles de estrés durante la pandemia**.

El estrés por el COVID-19 es probablemente un problema generalizado. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) advierten que la ansiedad inducida por una pandemia «puede ser abrumadora y causar emociones fuertes en adultos y niños».



## DIENTES ROTOS, OTRO PROBLEMA DE SALUD RELACIONADO CON EL COVID-19

«Mientras todos luchamos para encontrar o armar una estación de trabajo improvisada en casa, es probable que muchos terminen en sillas que no son cómodas y sentados frente a escritorios que no están configurados para una buena postura», Bertman dijo.

La mala postura resultante puede provocar dolor en la articulación de la mandíbula y en los músculos que controlan el movimiento de la mandíbula.

### ¿Cómo proteger tu sonrisa?

Paranjpe citó algunos otros factores que pueden contribuir al aumento de las fracturas dentales, incluida la renuencia a visitar al dentista durante la pandemia y/o la pérdida del seguro laboral para cubrir los costos dentales.

Entonces, ¿qué puedes hacer para proteger tu sonrisa?

Practicar la meditación para reducir el estrés generalizado puede ser útil, sugirió Bertman. «Te lleva al momento. Y eso puede ayudar a que te concentres más en la postura, algo que es importante tomar en cuenta. Cualquier cosa que puedas hacer, como estirarte o reposicionarte, puede servir».

Los retenedores nocturnos (también llamados férulas de descarga) son otra estrategia preventiva. «Por lo general, si sabemos que un paciente rechina o aprieta los dientes, suele hacerlo por la noche, por lo que recomendamos un retenedor removible cuando vayas a acostarte», aconsejó Paranjpe.

Sin embargo, Bertman hizo una advertencia: «No te coloques aparatos de ortodoncia por tu cuenta».

Alertó que algunas personas compran moldes por mensajería para los retenedores nocturnos. Si no es un caso simple, y solo un dentista puede saberlo, es posible que tengan un problema. «Un ajuste incorrecto puede reacomodar la mordida o causar incomodidad, dolor y dientes flojos, así que no te autodiagnostiques y mejor acude al dentista», finalizó.

ClickSalud