

Una sonrisa sana nace de una
mente sana



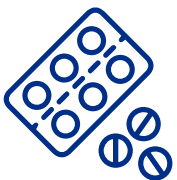
La salud mental afecta la forma **en la que vemos y sentimos la vida**, de ahí su relación estrecha con nuestro bienestar en general y sin dudar, con el de nuestra salud bucal.

A continuación, verás cómo algunos trastornos mentales afectan directamente la salud de nuestros dientes:

Depresión



Ciertos estados de ánimo depresivos pueden alterar la dieta normal hacia una dieta cariogénica, es decir, rica en sacarosa. Lo que agrava aún más la aparición de caries si se descuida la higiene bucal.



Algunos medicamentos para tratar la depresión pueden aumentar la incidencia de enfermedades dentales o incluso la alteración de sabores, cambios en el color de la lengua y mal aliento.



Ansiedad



Altos niveles de ansiedad pueden provocar la aparición de bruxismo, llevando al paciente a rechinar o apretar los dientes con fuerza, lo cual conlleva un desgaste del esmalte, dolor mandibular o dental y cefalea (dolor de cabeza).



Hablemos un poco más sobre *bruxismo*

Los principales factores que desencadena el bruxismo son el trastorno del sueño, estrés, ansiedad y depresión.

Para evitar complicaciones es importante consultar a tu dentista, quien te recomendará una guarda oclusal para proteger tus dientes de este rechinamiento.



Tratar estos problemas dentales solo es posible brindándote un atención integral y sobre todo si tu salud mental y física están en total armonía.

No dudes en buscar ayuda a tiempo, los profesionales en salud estarán dispuestos a brindarte todo el apoyo que requieras en los momentos en que más lo necesitas.