

La Depresión y su salud oral

La depresión es uno de los problemas de salud mental más comunes en el mundo. Según la [Organización Mundial de la Salud](#), más de 280 millones de personas se ven afectadas a nivel mundial.

¿Cómo se relaciona la depresión con la salud bucal?

Cuando usted o un ser querido luchan contra la depresión, puede ser fácil pasar por alto la salud bucal. Sin embargo, mantener un buen cuidado bucal es un factor importante de la salud mental general.

Motivarse para cepillarse los dientes y usar hilo dental a menudo puede ser un desafío, incluso cuando los tiempos son buenos. Pero, cuando está lidiando con la depresión, es aún menos probable que se mantenga al día con su rutina de cuidado bucal o que consulte a su dentista.

Repercusiones en la salud bucal

- 🦷 Descuido en la higiene que aumenta el riesgo de caries dental y enfermedad periodontal
- 🦷 Mala nutrición
- 🦷 Xerostomía (boca seca) inducida por fármacos
- 🦷 Evitar la atención médica necesaria

Dígale a su dentista lo que está sucediendo ...

Muchos antidepresivos pueden causar efectos secundarios en la salud bucal, como boca reseca, rechinar de dientes (**bruxismo**) y dificultad para tragar. Por lo tanto, asegúrese de decirle a su dentista qué medicamentos está tomando para que pueda ayudarlo a controlar estos efectos secundarios. También es importante que informe a su médico si su dentista le ha recetado algo.



Practiquemos la prevención

- 🦷 **Obtenga ayuda para su depresión.** Hable con su médico acerca de los problemas que tiene y solicite una derivación a un terapeuta o profesional de salud mental.
- 🦷 **Cepílese los dientes dos veces al día y use hilo dental al menos una vez.** Mantener una rutina es útil no solo para el espíritu, sino también para la salud bucal. Estipule un horario para el cuidado personal todos los días: báñese, prepárese el desayuno, cepílese los dientes y use hilo dental, y luego salga a caminar. Aliéntese a usted mismo a crear un recordatorio diario en el calendario o a pedirle a un amigo o familiar que lo llame todos los días para mantenerse en el camino correcto.
- 🦷 **Intente mantenerse activo.** Incluso un poco de actividad física al aire libre cada día ha demostrado ser eficaz para aliviar la depresión. La vitamina D del sol es su aliada. Cuando hace ejercicio, el cerebro también libera proteínas que ayudan a mejorar la función cerebral. Esta combinación permite contrarrestar los efectos de la depresión.

Depression and your oral health

Depression is one of the most common mental health problems in the world. More than 280 million are affected globally, according to the [World Health Organization](#)

How is depression related to oral health?

When you or someone you love is struggling with depression, it can be easy to overlook oral health. Yet maintaining good oral care is an important factor in your overall mental health.

Motivating yourself to brush and floss can often be a challenge even when times are good. But when you're dealing with depression, you're even less likely to keep up with your oral care routine or to visit your dentist.

Oral health Impacts

- 🦷 Neglect of oral hygiene leading to increased risk of dental caries and periodontal disease
- 🦷 Drug - induced xerostomia
- 🦷 Poor nutrition
- 🦷 Avoidance of necessary dental care

Tell your dentist what's going on...

Many anti-depressants can cause oral health side effects, including dry mouth, teeth grinding (bruxism) and trouble swallowing. So be sure to tell your dentist which medications you're taking so he or she can help you manage these side effects. It's also important to let your physician know if your dentist has prescribed anything for you as well.



Let's practice prevention

- 🦷 **Get help for your depression.** Speak to your physician about the problems you're having and ask for a referral to a therapist or mental health professional.
- 🦷 **Brush twice a day and floss at least once.** Keeping a routine is helpful not only for your spirit, but for your oral health as well. Create a schedule for self-care each day — bathe, make yourself breakfast, brush and floss and then go for a walk. Encourage yourself by setting a daily calendar reminder or by asking a friend or family member to call you each day to make sure you stay on track.
- 🦷 **Try to stay active.** Even just a little outdoor physical activity each day has been shown to be effective in helping to alleviate depression. The sun's vitamin D is your friend. When you exercise, your brain also releases proteins that help improve brain function. This combination can help counteract the effects of depression.