

Odontofobia: razones por las que se evita ir al dentista

Marine Ortiz Magdaleno

La consulta con el dentista normalmente no es una de las experiencias más agradables en la vida cotidiana; al contrario, acudimos específicamente cuando nos duele o se ha fracturado un diente, porque sufrimos de un trauma, rechinamos los dientes o tenemos la sensación de que nos truena la articulación temporomandibular. Tener una consulta dental puede posiblemente significar experimentar una sensación de ser sometido a una tortura: escuchar relatos de familiares y amigos de sus experiencias en sus tratamientos dentales explicando su nerviosismo, angustia y sudoración infunde miedo.

MOTIVOS POR LOS CUALES NO VAMOS AL DENTISTA

Las visitas al dentista generalmente se han relacionado con sufrimiento, con dolor, no solo porque el dolor dental es un tipo de dolor muy molesto, sino porque los tratamientos dentales han estado relacionados con experiencias dolorosas. Esta es la razón por la que muchos pacientes pueden padecer de una fobia al dentista conocida como odontofobia (Rowe, 2005). Se trata de una angustia y miedo irracional extremo por acudir al dentista; el paciente puede sufrir de crisis de ansiedad y angustia, tendiendo a anticipar consecuencias negativas sin que hayan ocurrido. Este trastorno afecta a un 15 % de la población (Figura 1). Una de las posibles causas

Tabla 1. Razones por las cuales se evita ir al dentista

Miedo a lo desconocido
Ansiedad
Por una experiencia previa desagradable
No tener dolor
Miedo a sufrir más dolor
Aguantarse el dolor
Tener buena higiene oral
Creer que es innecesario
Escuchar experiencias desagradables
No estar familiarizado con el profesional
Falta de recursos económicos
Altos costos de tratamientos dentales

de la odontofobia es generada en ocasiones por experiencias negativas y desagradables durante la infancia, lo que ocasiona que el cuidado dental pase a segundo plano. Hace años, los tratamientos eran muy agresivos e invasivos, en dientes con caries profundas se indicaba la extracción, sin la oportunidad de realizar un tratamiento conservador. La odontología actual busca preservar el mayor número de dientes en la cavidad oral, y la extracción dental es la última opción de tratamiento.

La primera visita dental suele ser la que más miedo produce en el paciente, indistintamente de que sea una visita en la que por lo general se realiza una historia clínica y una exploración clínica de la cavidad oral, para realizar un diagnóstico clínico, un plan de tratamiento y un presupuesto; consiste en identificar cuáles son las prioridades y el motivo de consulta por el que acude el paciente, entre los motivos por los que no se acude de manera regular al dentista están la incógnita del tratamiento dental que se realizará, el temor a una cirugía, el ruido generado por el uso de la pieza de mano de alta velocidad y los instrumentos rotatorios, la inyección

para aplicar la anestesia; todos son factores que generan miedo a lo desconocido y a sufrir más dolor dental, por lo que se ha descrito que el origen del miedo es multifactorial (Tabla 1).

Otro motivo es la creencia de que tener los dientes limpios por buenos hábitos de higiene oral y no padecer molestias o dolor dental significa que ya no es necesario realizar la visita al dentista de manera periódica. Mantener una buena higiene bucodental es indispensable para tener una buena salud, pero no es una razón para no acudir al dentista, ya que siempre será necesario realizar una limpieza profunda por el profesional de la salud.

Algunas dolencias dentales pueden ser imperceptibles para el paciente, por lo que no prevenirlas y no detectarlas a tiempo puede, en consecuencia, llevar a un tratamiento más invasivo, comprometiendo la salud bucodental y el bienestar en general.

El 90 % de la población mexicana padece de caries, de acuerdo con la información publicada por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS, 2020). Las caries incipientes generalmente no ocasionan dolor por ser pequeñas pero, conforme progresa la infección cariosa, se aproxima al tejido pulpar generando la agudización del dolor ante cambios de temperatura (al ingerir bebidas calientes o frías) y en presencia de alimentos con un alto contenido de azúcar.

Estos carbohidratos se unen a las bacterias de la boca para generar ácidos. Los pacientes pueden sospechar que existe caries cuando hay dolor durante la masticación y a la presión, detectando orificios y decoloración en los dientes. Intentar soportar el dolor para no acudir al dentista es totalmente contraproducente, la automedicación con analgésicos y antiinflamatorios no beneficia el pronóstico del tratamiento dental, al contrario, complica el procedimiento dental, ya que el problema se aborda demasiado tarde y obliga a un tratamiento más complejo.

Pensar que es innecesaria la visita al dentista es un pensamiento erróneo. El desconocimiento de la necesidad de consultas preventivas es la razón por la cual no se acude al dentista de manera periódica, cada 6 meses o una vez al año.

En México, la cultura de la prevención dental es muy baja, por lo que las circunstancias que hemos expuesto dificultan la atención dental primaria. El costo de los tratamientos dentales también suele ser un motivo para no acudir al dentista; el gasto en la salud bucal no es una prioridad, sin embargo, la prevención sí puede evitar un tratamiento costoso.

¿CÓMO EVITAR EL MIEDO EN LA CONSULTA DENTAL?

Un ambiente favorable en el consultorio dental es indispensable para los pacientes con odontofobia: música relajante, olores agradables y colores cálidos forman un espacio armonioso. El dentista debe crear un vínculo con el paciente que transmita confianza y seguridad, con una comunicación directa para explicar detalladamente los pasos de los procedimientos que se realizan. Es importante aclarar todas las dudas que tenga el paciente con un vocabulario fácil de entender, y dar al paciente la confianza de realizar sus preguntas en cualquier momento. El uso de técnicas de relajación y respiración puede ayudar a disminuir el estrés, la tensión emocional y muscular por la odontofobia.

Se recomienda que el paciente que padece de odontofobia acuda a la consulta acompañado por una persona de su confianza que le transmita tranquilidad y seguridad. Es crucial que el paciente no sienta dolor durante los procedimientos, por lo que una correcta técnica anestésica es clave para que el paciente se sienta relajado durante el tratamiento.

La odontofobia también es común en niños, y es causada por una mala experiencia o heredada de los padres, que de manera inconsciente transmiten el miedo a sus hijos; es necesario hablarles a los niños con naturalidad y actitud positiva, explicando que las consultas con el dentista deben realizarse rutinariamente una o dos veces al año.

HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS PARA EL TRATAMIENTO DENTAL

La odontología del siglo XXI emplea herramientas tecnológicas que permiten lograr tratamientos dentales menos molestos, menos invasivos y acortan

el tiempo de consulta. En ocasiones, el solo mirar la aguja para la anestesia genera nerviosismo; habitualmente se adormece la zona con anestesia tópica en crema o aerosol con el fin de evitar la molestia que produce la aguja en los tejidos. La anestesia controlada por computadora permite controlar la velocidad y duración de la infiltración de la solución anestésica.

La técnica de sedación consciente logra relajar a los pacientes más ansiosos; se recomienda utilizarla en sujetos que serán sometidos a cirugía bucal (como la extracción de los terceros molares conocidos comúnmente como “muelas del juicio”). La cirugía para la colocación de implantes dentales guiada por ordenador permite un tratamiento conservador sin necesidad de realizar una incisión para levantar la encía, ya que con la guía quirúrgica solo se perfora en el lugar específico para colocar el implante. Simplificar el tratamiento quirúrgico permite una recuperación postoperatoria menos dolorosa y más rápida.

El uso de una cámara intraoral permite que el paciente observe en una pantalla las condiciones en las que se encuentran sus dientes, mientras el dentista le explica los tratamientos que deberá realizar. El radiovisógrafo permite obtener en segundos las radiografías dentales para observar el nivel de hueso, las raíces, si existe una lesión periapical, etcétera. El escáner intraoral evita hacer la toma de impresiones de las arcadas maxilares y mandibulares, por lo que ya no es necesario usar los moldes con el material de impresión en la boca, que en ocasiones generan náuseas. En los tratamientos endodónticos, que consisten en eliminar el tejido pulpar (el nervio del diente), el uso del microscopio aumenta la visibilidad, causa menor molestia y acorta los tiempos de trabajo.

CONCLUSIONES

Existen motivos por los que no se acude al dentista de manera periódica, y es necesario identificarlos para resolver los problemas que ocasionan.



© Javier Anzures Torres. Serie "Historias", tempera/papel amate, 57 x 78 cm, 2002.

Evitar las visitas al dentista no genera un beneficio y sí puede ocasionar tratamientos más complejos, por lo que la prevención es clave para realizar un tratamiento dental conservador. El dentista debe de estar capacitado para la identificación y manejo temprano de pacientes con odontofobia; es aconsejable utilizar diferentes técnicas de relajación y herramientas tecnológicas, así como brindar una consulta más relajada para enfrentar este problema.

B I B L I O G R A F Í A

- Rowe M (2005). Dental fear: comparisons between younger and older adults. *American Journal of Health Studies* 20:219-225.
- Caycedo C, Cortés OF, Gama R, Rodríguez H, Colorado P, Caycedo M, Barahona G y Palencia R (2008). Ansiedad al tratamiento odontológico: Características y diferencias de género. *Suma Psicológica* 15:259-278.
- Lin CS, Wu SY and Yi CA (2017). Association between anxiety and pain in dental treatment: A systematic review and Meta-analysis. *Journal of Dental Research* 96:153-162.
- Armfield JM and Heaton LJ (2013). Management of fear and anxiety in the dental clinic: a review. *Australian Dental Journal* 58:390-407.
- Al-Harasi S, Ashley PF, Moles DR, Parekh S and Walters V (2017). WITHDRAWN: Hypnosis for children undergoing dental treatment. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 6:CD007154.
- Dadalti MT, Cunha AJ, Souza TG, Silva BA, Luiz RR and Risso PA (2021). Anxiety about dental treatment - a gender issue. *Acta Odontológica Latinoamericana* 34:195-200.
- Gatchel RJ (1992). Managing anxiety and pain during dental treatment. *Journal of the American Dental Association* 123:37-41.
- De Stefano R (2019). Psychological Factors in Dental Patient Care: Odontophobia. *Medicina (Kaunas)* 55:678.
- IMSS (2020). Comunicado <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202002/069>, revisado en junio del 2022.

Marine Ortiz Magdaleno
Laboratorio de Ciencias Básicas
Facultad de Estomatología
Universidad Autónoma de San Luis Potosí
San Luis Potosí, México
marine.ortiz@uaslp.mx