**La depresión y la ansiedad pueden estar relacionadas a la mala salud bucal**

* *Estudios han indicado que pudiera existir una conexión entre las enfermedades neuropsiquiátricas como la depresión, con la mala salud bucal, declara el neuropsiquiatra Edilberto Peña de León*

En los últimos años, la concientización de la salud mental ha cobrado mucha relevancia. La Secretaria de Salud Federal estima que en México hay alrededor de 15 millones de personas que padecen algún trastorno mental, dentro de los que destacan la depresión y la ansiedad.

El neuropsiquiatra, Edilberto Peña señala que puede existir relación entre las enfermedades neuropsiquiátricas, como la depresión y la ansiedad, con enfermedades periodontales. “Pudiera haber una relación bidireccional, tanto la mala salud bucal puede producir inflamaciones en el sistema nervioso que favorezcan depresión y ansiedad y al revés, los pacientes deprimidos y ansiosos descuiden su salud bucal y se exponen a mayores riesgos de salud física”

Asimismo, ciertas indicaciones para combatir la depresión y la ansiedad pueden provocar resequedad en la boca e incrementar la acumulación de sarro y bacterias. Teniendo en cuenta que existen más de 100 millones de bacterias por cada mililitro de saliva, es probable que estas bacterias entren al torrente sanguíneo y ataquen otras partes del cuerpo.

**La autoestima y la salud bucal**

La parte estética dentro de la salud bucal también es importante para la salud mental. Hay estudios que señalan que si faltan piezas dentales o hay dientes con coloración inadecuada en la boca, la autoestima puede disminuir y empeorar el propio cuidado bucal.

El Dr. Edilberto Peña, menciona que las personas con problemas de depresión, ansiedad y estrés suelen descuidar los hábitos de salud bucal. Cepillan excesivamente los dientes y encías, o, por el contrario, dejan de cepillarlos, no visitan al dentista o desgastan los dientes a causa del rechinar excesivo.

Los expertos de Oral-B, la marca de cepillos #1 recomendada por odontólogos en el mundo\*, recomiendan tener una revisión periódica cada seis meses con el dentista, utilizar diariamente la pasta dental Oral-B Detox, que contiene una microespuma que actúa contra bacterias en lugares de difícil alcance, poner atención a los malos hábitos como morderse las uñas o un bolígrafo, y visitar a un terapeuta para calmar la ansiedad y aprender a regular las emociones.

\*basado en entrevistas con odontólogos de todas las regiones del mundo.

**Acerca de Procter & Gamble**

P&G sirve a los consumidores alrededor del mundo con uno de los portafolios más fuertes de marcas líderes, confiables y de calidad, que incluyen Ace®, Always®, Ariel®, Crest®, Downy®, Gillette®, Head & Shoulders®, Herbal Essences®, Metamuchil®, Naturella®, Old Spice®, Pantene®, Pepto-Bismol®, Salvo®, Secret®, Vick® y Oral-B®, esta última, líder en productos de higiene bucal que ayudan a remover las bacterias que no se ven y que pueden afectar la salud de los mexicanos. La comunidad de P&G cuenta con operaciones en aproximadamente 70 países alrededor del mundo. Visita la

 página <https://latam.pg.com/> para conocer las últimas noticias y obtener información sobre P&G y sus marcas.