

CARIES DENTAL, UNA ENFERMEDAD PREVENIBLE: PUNTOS CLAVE PARA IDENTIFICARLA

López-Romero Leticia

ORCID: [0009-0004-2661-3830](https://orcid.org/0009-0004-2661-3830)

Paniagua-Soto Julia Libertad

ORCID: [0009-0009-2930-6912](https://orcid.org/0009-0009-2930-6912)

Recibido 3 noviembre 2025.

Aceptado 6 diciembre 2025.

Publicado 01 enero 2026.

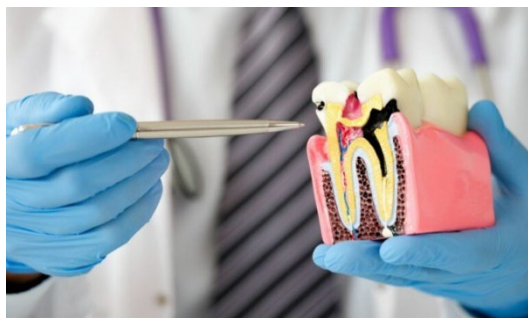


Figura 1. Modelo de caries avanzada
(Fuente Aesinergy. 2023)

RESUMEN

La caries dental es una enfermedad crónica frecuentes y un problema de salud pública que puede afectar a personas de todas las edades. Se desarrolla a partir de la interacción de múltiples factores entre los que se encuentran las bacterias presentes en la placa dentobacteriana, consumo frecuente de azúcares, higiene deficiente y factores propios del individuo, como la susceptibilidad hereditaria. En sus primeras etapas, la caries puede pasar desapercibida debido a que los signos son sutiles e indoloros, dificultan la detección temprana sin la valoración de un profesional. Conforme evoluciona, pueden presentarse cambios de coloración

como manchas blancas, cafés o negras; sensibilidad dental, mal aliento, dolor provocado por estímulos térmicos o al masticar; además de la presencia de cavidades o fracturas dentarias.

Al no recibir tratamiento, la caries dental puede provocar dolor, afectar la función y la estética dental repercutiendo en la calidad de vida del paciente, llegando incluso a alterar su bienestar emocional y social. Debido a su alta prevalencia en la población mexicana, la prevención es una estrategia fundamental para disminuir su aparición y afectaciones. Adoptar hábitos de higiene bucal adecuados, reducir el consumo de azúcares refinados y acudir a revisiones dentales periódicas permite identificar las lesiones en etapas tempranas y realizar tratamientos oportunos. Por medio de educación, prevención y cuidados apropiados, es posible mantener la salud bucodental óptima, evitando complicaciones a largo plazo.

PALABRAS CLAVE

Caries dental, higiene bucal, prevención, síntomas de caries

ABSTRACT

Dental caries is a chronic disease and a significant public health issue that can affect individuals of all ages. It develops through the interaction of multiple factors, including bacteria present in dental plaque, frequent sugar consumption, inadequate oral hygiene, and individual characteristics such as hereditary susceptibility. In its early stages,

caries often goes unnoticed because its signs are subtle and painless, making early detection difficult without professional evaluation. As the condition progresses, discoloration such as white, brown, or black spots may appear, along with dental sensitivity, bad breath, pain triggered by thermal stimuli or chewing, and, in more advanced cases, the presence of cavities or tooth fractures.

When untreated, dental caries can cause pain, impair dental function and aesthetics, and negatively impact on the patient's quality of life, affecting emotional and social well-being. Due to its high prevalence in the Mexican population, prevention plays a fundamental role in reducing its occurrence and associated complications. Maintaining proper oral hygiene habits, reducing the intake of refined sugars, and attending regular dental check-ups allow for early detection of lesions and timely treatment. Through education, preventive strategies, and appropriate care, optimal oral health can be preserved, avoiding long-term complications.

KEYWORDS

Dental caries, oral hygiene, prevention, symptoms of tooth decay.

INTRODUCCIÓN

¿Qué es la caries dental?

La caries dental es una enfermedad multifactorial que provoca la destrucción paulatina de

los tejidos de los dientes. La caries se produce cuando se combinan



Figura 2: Modelo de caries (Fuente Roose, S.,2024)

factores como gran cantidad de bacterias que se adhieren a las superficies dentales, la falta de higiene adecuada, el alto consumo de alimentos ricos en azúcares refinados, sumado a dientes susceptibles por factores hereditarios.

Los factores de riesgo se relacionan con el estilo de vida y los hábitos alimenticios e higiénicos orales deficientes.

¿Cómo identificar si tienes caries dental?

¿Has notado manchas oscuras en tus dientes? ¿Tienes mal olor bucal?

¿Tienes dificultad para comer por dolor en tus dientes? Al pasar tu lengua por tus dientes, ¿sientes rugosidades? ¿Se te aloja comida en ellos?


Identificar la existencia de una caries dental no es una tarea sencilla, sobre todo en las primeras etapas de desarrollo, donde los síntomas son casi imperceptibles. Los signos y síntomas que pueden producir las caries dependen de la severidad, el avance y de qué pieza dental está afectada. Usualmente,

las personas no se dan cuenta de que tienen una caries hasta que existe una lesión que afecta las capas de la piel, hay cambios de coloración importantes o se experimenta dolor o sensibilidad (Figura 2).

Señales de que puedes tener caries dental

En la siguiente tabla se describen algunas señales que sugieren la presencia de caries dental (Tabla 1).

Tabla 1. Signos y síntomas más comunes de caries

<ul style="list-style-type: none">• Cambios de coloración en los dientes (Manchas cafés, negras, marrón, blancas)• Sensibilidad a los cambios de temperatura• Dolor provocado con distintos estímulos• Desmineralización y descalcificación• Mal aliento• Fractura de piezas dentales• Presencia de cavidad	
---	---



Cambios en el color del diente

Uno de los primeros signos evidentes en las piezas dentarias y que pueden ser detectados por los pacientes, es la aparición de cambios de color o manchas en los dientes que pueden ser de diversas tonalidades como lo son manchas blanquecinas, marrones, cafés o negras, debido al daño de la superficie del diente.



Sensibilidad dental

Frecuentemente, lo primero que perciben los pacientes es que tienen algún grado de sensibilidad,

sobre todo a los cambios de temperatura. Dicha sensibilidad se puede presentar debido al daño que genera la caries, es posible que existan molestias durante la masticación, al comer alimentos muy fríos o calientes, incluso si son muy dulces o ácidos.



Dolor de dientes provocado por estímulos

Uno de los síntomas característicos de la caries es la presencia de dolor de muelas o del diente afectado. Sin embargo, el dolor aparece cuando ya hay una afectación mayor en los tejidos dentarios, siendo desde un dolor leve hasta moderado o severo dependiendo del grado de avance, generalmente provocado por los estímulos de los diversos alimentos, sobre todo lo muy frío o muy caliente.

Cuando el dolor aparece, suele ser provocado por los estímulos y solo al consumir alimentos; sin embargo, al no ser tratado, aumenta la frecuencia, afectando al paciente incluso cuando no está comiendo o hablando.



Desmineralización y descalcificación

Usualmente, en las primeras etapas de la caries se pueden observar manchas blancas brillantes en el esmalte dental. Al avanzar, los pacientes pueden percatarse de irregularidades o rugosidades sobre la superficie de los dientes, que indica una pérdida de sustancia dental y aumento de porosidad por

descalcificación y
desmineralización.



Mal aliento

En algunos casos, el mal olor e incluso el mal sabor de boca pueden ser síntomas de caries, las bacterias que producen las caries pueden provocar mal aliento o halitosis al acumularse en la boca y al degradar los alimentos, generan sustancias con un olor fuerte. Por otro lado, cuando existe una fractura en un diente, el mal aliento puede ser originado por los restos de comida que se alojan en el interior.



Orificios o cavidades y fracturas en los dientes

Debido al avance de la caries, se pueden observar orificios o cavidades de coloración oscura y con restos alimenticios en las piezas dentales afectadas. Estas lesiones pueden estar provocadas por daño en capas más profundas del diente, afectando los diferentes tejidos como el esmalte y la dentina, donde también puede verse involucrada la pulpa dental. Es posible también, que al estar comiendo se presenten fracturas en los dientes, debido a la afectación por caries. Este es un síntoma delicado, que no debe ignorarse, puesto indica un daño más mayor del diente.

Conclusiones

La prevención es la clave. La caries dental es la enfermedad de mayor prevalencia en los mexicanos. El SIVEPAB 2022 revela que cerca del 94% de mujeres y

hombres mexicanos entre 35 y 44 años presenta caries dental, así como, el 97% de los adultos entre 65 y 75. Es importante no perder de vista que este padecimiento puede generar problemas, que van desde la sensación de dolor o sensibilidad dental, afectar la alimentación, mal olor bucal, provocar desajustes masticatorios, en etapas más avanzadas provocar malestar general, además, puede afectar el autoestima y desenvolvimiento social al alterar la estética y la armonía de las piezas dentarias.

Es de suma importancia conocer y detectar los signos y síntomas de la caries en sus etapas más tempranas para que sea tratada a tiempo por el profesional de la salud bucal evitando consecuencias graves. Para prevenir la caries dental, es fundamental mantener una buena higiene dental, modificar los hábitos alimenticios reduciendo significativamente el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares refinados y visitar de forma periódica a un dentista para exámenes bucodentales y tratamientos oportunos. Con el tratamiento y medidas preventivas adecuadas, es posible mantener una sonrisa saludable y salud bucal durante toda la vida.

A cerca de las autoras

Adscripción: Facultad de Odontología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Leticia López Romero

leticia.lopez@umich.mx

Profesor de Asignatura B, Facultad de Odontología, UMSNH
Cirujano Dentista
Maestría en Psicopedagogía y Docencia
Área(s) de investigación: Educación en ciencias de la salud, investigación educativa, odontología clínica.
Diplomados en Periodoncia y Competencias Educativas.

Julia Libertad Paniagua Soto

julia.paniagua@umich.mx

Profesor de Asignatura B, Facultad de Odontología, UMSNH
Cirujano Dentista
Maestría en Odontología
Doctorado en Ciencias de la Educación
Formación complementaria en Odontopediatría, Competencias Educativas y Metodología de la Investigación.
Área(s) de investigación: Educación en ciencias de la salud, investigación educativa, odontología clínica.

REFERENCIAS

Madrigal, N. o. S., Moreno, A., & Flores, N. L. L. (2021). Caries y salud bucal, percepciones acerca de la enfermedad. *Revista de Odontopediatría Latinoamericana*, 11(2). <https://doi.org/10.47990/alop.v11i2.255>

Girón, Carolina & Sosa, Dario & Ciacia, Fina & Morales, Oscar. (2020). Prevención de la caries dental. Revisión

sistemática de la literatura. 8. 49-77.

Pizarro, M. C., & Lillo, O. C. (2014). La caries dental: una enfermedad que se puede prevenir. *Anales de Pediatría Continuada*, 12(3), 147-151. [https://doi.org/10.1016/s1696-2818\(14\)70184-2](https://doi.org/10.1016/s1696-2818(14)70184-2)

SIVEPAB Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Patologías Bucales | Secretaría de Salud | Gobierno | gob.mx. Dirección de Información Epidemiológica.

<https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/sivepab-sistema-de-vigilancia-epidemiologica-de-patologias-bucales>

Vanessa. (2022, 10 marzo). Qué tipos de caries existen y cómo tratarlas. Dental Cerro Alonso. <https://dentalcerroalonso.es/endodoncia/caries-dental/tipos-de-caries/>

Roose, S. (2024, 18 diciembre). ¿Tengo caries? ¿Qué puedo hacer? Tandent. <https://tandent.es/caries-dental/>

¿Cómo puedo saber si tengo caries dental? (s. f.). <https://www.dentalia.com/es/sintomas-de-caries>

Zanini, M., Tenenbaum, A., & Azogui-Lévy, S. (2022). La caries dental, un problema de salud pública. *EMC - Tratado de Medicina*, 26(1), 1-8. [https://doi.org/10.1016/s1636-5410\(22\)46042-9](https://doi.org/10.1016/s1636-5410(22)46042-9)

Aesinergy. (2023, 21 diciembre). *Prevención de caries: guía completa para*

una boca sana - Clínica Soto
Vinaroz. Clínica Soto
Vinaroz. <https://www.clinicasoto.es/prevencion-de-caries-guia-completa-para-una-boca-sana/>