vinetur

Otro efecto de la menopausia del que apenas se habla (y al que deberíamos prestar más atención)

Más allá de los síntomas habituales, como los sofocos o la fatiga, los cambios hormonales durante la menopausia también pueden influir en nuestra salud bucodental

sábado 21 de noviembre de 2026

ESCRITO POR VALERIA GARCÍA



Fuente: Pexels

Sofocos, alteraciones del sueño, cambios en la piel, el cabello o el metabolismo. La menopausia es una etapa de transformación en la vida de las mujeres de la que cada vez hablamos con mayor naturalidad. Sin embargo, mientras adaptamos nuestras rutinas de skincare, revisamos nuestra alimentación o prestamos más atención al bienestar hormonal, existe una parte de nuestro cuerpo que solemos pasar por alto: la boca.

Y es que los cambios hormonales que experimentamos durante la perimenopausia y la menopausia también pueden tener repercusiones sobre nuestra salud bucodental, incluso manteniendo una buena higiene dental.

“Cuando hablamos de menopausia, pensamos inmediatamente en la piel, el cabello o los cambios de peso, pero pocas veces nos preguntamos qué ocurre con nuestros dientes y encías. La boca también es sensible a los cambios hormonales y, durante esta etapa, algunas mujeres pueden empezar a experimentar molestias que nunca habían tenido. Lo importante es conocerlas para poder identificarlas y tratarlas correctamente”, explica la **Dra. Nadia Sarmini,** directora de **Clínica Dental Bernabéu.**

¿Por qué la menopausia puede afectar a nuestra salud bucodental?

Los estrógenos, esas hormonas femeninas cuyos niveles disminuyen durante la menopausia, pueden provocar cambios y alteraciones como el desequilibrio de las bacterias que viven de forma natural en nuestra boca, lo que conocemos como **microbiota oral.** Cuando se produce este desequilibrio, pueden proliferar bacterias relacionadas con las enfermedades de las encías, favoreciendo **una mayor sensibilidad o inflamación de las encías**, especialmente cuando ya existen problemas previos, como la acumulación de placa bacteriana. Y, si esta inflamación no se trata, puede progresar y dañar los tejidos que sostienen los dientes.

“Una de las alteraciones que observamos es la aparición de gingivitis intensas, persistentes y recurrentes, caracterizadas por una inflamación importante de las encías y sangrado frecuente. En mi práctica clínica encuentro pacientes que, a pesar de

someterse a tratamientos periodontales, raspados y técnicas de descontaminación mediante láser, vuelven a presentar inflamación y sangrado al cabo de pocas semanas o meses. En estos casos, los cambios hormonales podrían estar contribuyendo a una respuesta inflamatoria desproporcionada frente a la cantidad de placa bacteriana presente", señala la Dra. Sarmini.

Además, durante esta etapa también puede producirse una **pérdida de densidad ósea,** especialmente en mujeres con osteoporosis, lo que puede afectar al hueso que sostiene los dientes, sobre todo cuando ya existe una enfermedad periodontal, ya que puede aumentar el riesgo de movilidad dental y, en casos avanzados, de pérdida de piezas. "Otra de las situaciones que me preocupa especialmente es la evolución de determinadas periodontitis con una pérdida ósea aparentemente acelerada durante estas etapas. Hablamos de pacientes que no fuman, mantienen una higiene rigurosa y siguen correctamente sus tratamientos, pero que presentan bolsas periodontales profundas y una destrucción progresiva del hueso que sostiene sus dientes", explica la especialista.

Las cinco señales que pueden indicar que la menopausia también está afectando a tu boca

1. Notas la boca más seca de lo habitual

La sequedad bucal es una de las molestias orales más descritas durante la menopausia. Algunas mujeres comienzan a notar una sensación de boca pegajosa, necesidad de beber agua constantemente o incomodidad al hablar y tragar determinados alimentos. La saliva cumple una función fundamental en nuestra salud bucodental: ayuda a neutralizar los ácidos, eliminar restos de alimentos y proteger el esmalte. Así que, cuando su producción disminuye de forma persistente, **puede aumentar el riesgo de desarrollar caries y determinadas infecciones orales.**

"Muchas veces no damos importancia a la sensación de boca seca, pero la saliva es uno de nuestros principales mecanismos de protección natural. Si notamos que necesitamos beber agua continuamente o que nuestra boca está más seca de lo habitual, conviene consultar con un profesional para identificar la causa y evitar

posibles complicaciones”, explica la odontóloga.

2. Tus encías están más sensibles o sangran con facilidad

Durante la menopausia, algunas mujeres pueden notar que sus encías están más sensibles, inflamadas o que sangran al cepillarse. Aunque estos síntomas pueden tener diferentes causas, es importante prestarles atención, especialmente si aparecen con frecuencia o no desaparecen.

“Es importante no normalizar el sangrado de las encías ni atribuirlo automáticamente a las hormonas. Unas encías sanas no deberían sangrar de forma habitual. Si aparece inflamación, sensibilidad persistente o sangrado, debemos comprobar si existe gingivitis o periodontitis y establecer el tratamiento adecuado”, advierte la Dra. Sarmini.

3. Los alimentos ya no te saben exactamente igual

¿Has notado que algunos alimentos tienen un sabor diferente o que aparecen sabores extraños en la boca sin una causa aparente? Durante la menopausia también pueden aparecer cambios en el sentido del gusto. Algunas mujeres notan que los alimentos tienen un sabor diferente al habitual o experimentan una sensación de sabor metálico o amargo en la boca. Estos cambios pueden relacionarse con distintos factores, entre ellos la sequedad oral, ciertas alteraciones de la sensibilidad y modificaciones hormonales.

“El gusto es una función muy compleja en la que intervienen la saliva, las papilas gustativas y el sistema nervioso. Si una mujer empieza a notar cambios persistentes en la percepción de los sabores, es importante valorarlos”, aclara la especialista.

4. Experimentas ardor o quemazón en la lengua

Otra de las manifestaciones que pueden aparecer durante esta etapa es la sensación de ardor en la lengua o los labios. Cuando esta molestia es persistente y no se identifica una lesión que la explique, puede estar relacionada con el denominado **“síndrome de boca ardiente”,** una afección frecuente en mujeres posmenopáusicas.

“Algunas pacientes describen una sensación de quemazón similar a la que aparece después de tomar algo demasiado caliente, pero sin haberse quemado realmente. Es importante estudiar estos síntomas porque pueden tener diferentes orígenes”, explica la directora de Clínica Dental Bernabéu.

5. Notas mayor sensibilidad dental o cambios en tus encías

La sensación de que los dientes están más sensibles al frío o al calor también puede aparecer durante esta etapa. Esto puede deberse a que las encías se retraen y dejan expuestas zonas más sensibles de los dientes, aunque también puede estar relacionado con la sequedad bucal, el desgaste del esmalte o la presencia de caries.

“Si empezamos a notar sensibilidad al tomar bebidas frías, cambios en la posición de las encías o que los dientes parecen más largos, debemos acudir al dentista. Son señales que pueden indicar retracción gingival u otros problemas que conviene detectar cuanto antes. La menopausia no debe utilizarse como explicación automática de cualquier cambio en nuestra sonrisa”, señala la Dra. Sarmini.

Cómo adaptar tu rutina de cuidado dental durante la menopausia



Fuente: Pexels

En definitiva, la menopausia es una etapa de numerosos cambios físicos y hormonales, por lo que es importante prestar atención a nuestra salud y evitar que las molestias bucodentales se conviertan en una preocupación añadida.

Por ello, además de mantener una buena higiene oral, es fundamental acudir a revisiones periódicas con el dentista, especialmente si existen antecedentes de enfermedades de las encías. El sangrado o la inflamación no deben normalizarse como una consecuencia de la menopausia, ya que detectar estos problemas a tiempo y realizar un seguimiento personalizado puede ayudar a controlar la enfermedad periodontal y prevenir complicaciones.

En este contexto, desde Clínica Dental Bernabéu están incorporando nuevas estrategias complementarias a la higiene oral habitual, como determinados **probióticos orales**, con el objetivo de ayudar a modular la respuesta inflamatoria y

favorecer un entorno microbiológico más equilibrado. Una práctica que desde la clínica han comprobado que consigue mejoras notables en algunas pacientes con gingivitis recurrente. Eso sí, este tipo de probióticos nunca se debe interpretar como una sustitución del tratamiento periodontal convencional.

Y es que, “durante la menopausia prestamos mucha atención a cómo cambia nuestra piel, pero deberíamos hacer lo mismo con nuestra salud bucodental. Una sonrisa saludable depende de muchos factores, desde el estado de las encías hasta una correcta producción de saliva. Lo importante es entender que nuestros cuidados también pueden necesitar adaptarse a esta nueva etapa, sin asumir que las molestias son algo inevitable con lo que tenemos que convivir”, concluye la Dra. Nadia Sarmini.