

Así impactan el estrés y la ansiedad en la salud bucodental de los españoles

Estudio Sanitas de la Salud
Bucodental 2026



Índice

Introducción

Salud bucodental y bienestar emocional, más conectadas de lo que podríamos pensar	3
Sobre la salud dental y hábitos de los españoles	5

Relación entre la salud bucodental y el bienestar emocional

Cuando la mente aprieta, la boca sufre: el estrés multiplica por tres el bruxismo en España	9
Relación entre nivel de estrés y frecuencia de bruxismo	10
Un hábito extendido que muchas veces pasa desapercibido	11
Mapa del bruxismo en España: dónde se rechinan más los dientes	13
La mayoría de los españoles relaciona el bruxismo con el estrés y la ansiedad	15
La ansiedad y el estado de ánimo deprimido disparan el consumo de azúcar entre los españoles	16
Las encías de los españoles también son un gran termómetro para detectar la ansiedad y los estados depresivos	21
Otras afirmaciones	23

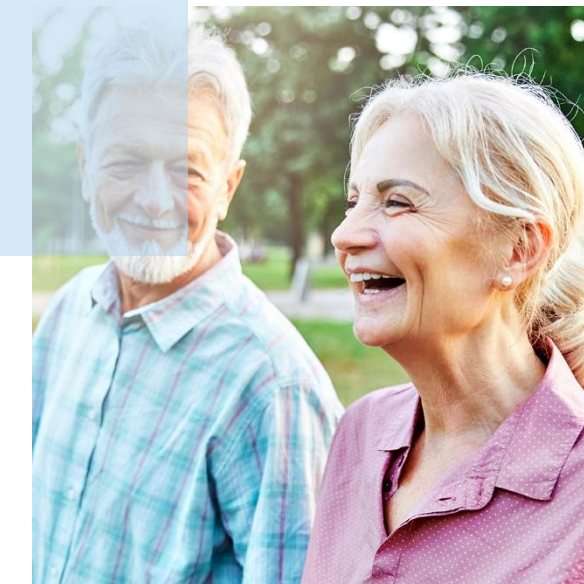
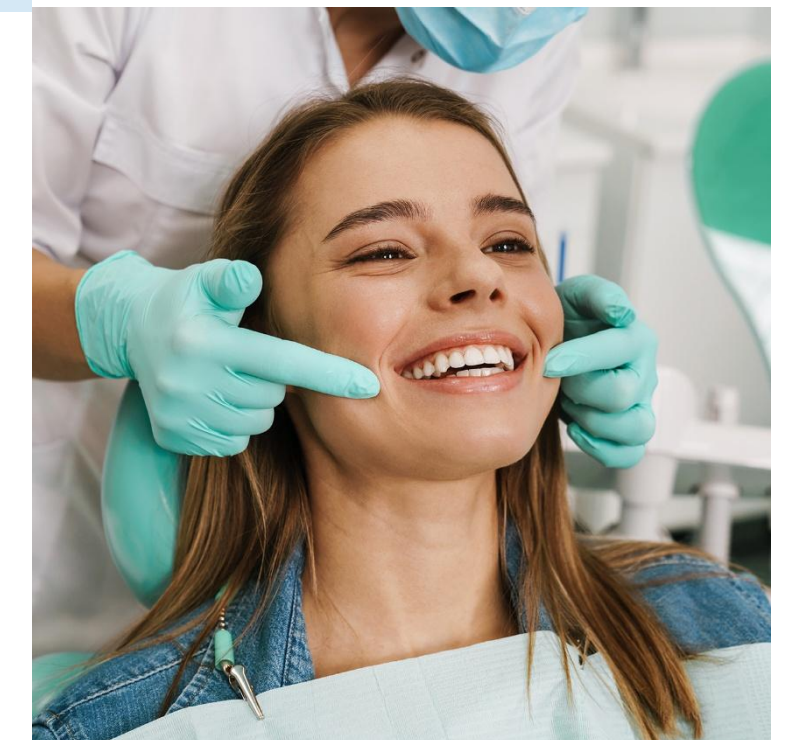
Estado de la salud dental y hábitos de los españoles

Ocho de cada diez españoles (79,8%) ha padecido algún problema de salud bucodental	25
Más allá de los problemas que ya han sufrido, los españoles se preguntan qué puede afectar su boca ahora	26
Casi el 30% de los españoles se cepilla los dientes solo una vez al día	28
Más de la mitad de los españoles admite que lleva un año o más sin visitar al dentista	29
El seguro dental, una cobertura poco extendida pese a su positivo impacto en la salud bucodental	30
El acceso a un seguro dental por parte de la empresa podría incentivar el cuidado diario de la boca	31

Ficha técnica

Profesionales que han participado en el estudio

Este estudio ha sido analizado y enriquecido con profesionales que forman parte de la red asistencial de Sanitas	36
--	----



1.

Introducción



Introducción

La salud bucodental va mucho más allá de lavarse los dientes dos o tres veces al día. No depende solo de la higiene diaria o de las revisiones periódicas, sino que, tal y como vemos cada vez más, también está estrechamente relacionada con el bienestar emocional.

Los cambios en el estado de ánimo, el estrés, la ansiedad, el ritmo diario o la tensión provocada por según qué situaciones influyen en hábitos cotidianos como la alimentación o la higiene, pero también en cómo el cuerpo somatiza las situaciones provocando malestar, tensión muscular, apretado de dientes... con consecuencias directas en la salud.

Ante el aumento de diagnósticos vinculados al bienestar emocional, este estudio examina la relación entre el bienestar emocional y el cuidado oral en la población española, así como su impacto en la aparición de distintos problemas bucodentales. Comprender esta conexión permite abordar la salud oral desde una perspectiva integral, en la que el equilibrio entre la salud física y mental resulta fundamental.

***La salud de tu boca
también habla de cómo te
sientes***



Salud bucodental y bienestar emocional, más conectadas de lo que podríamos pensar

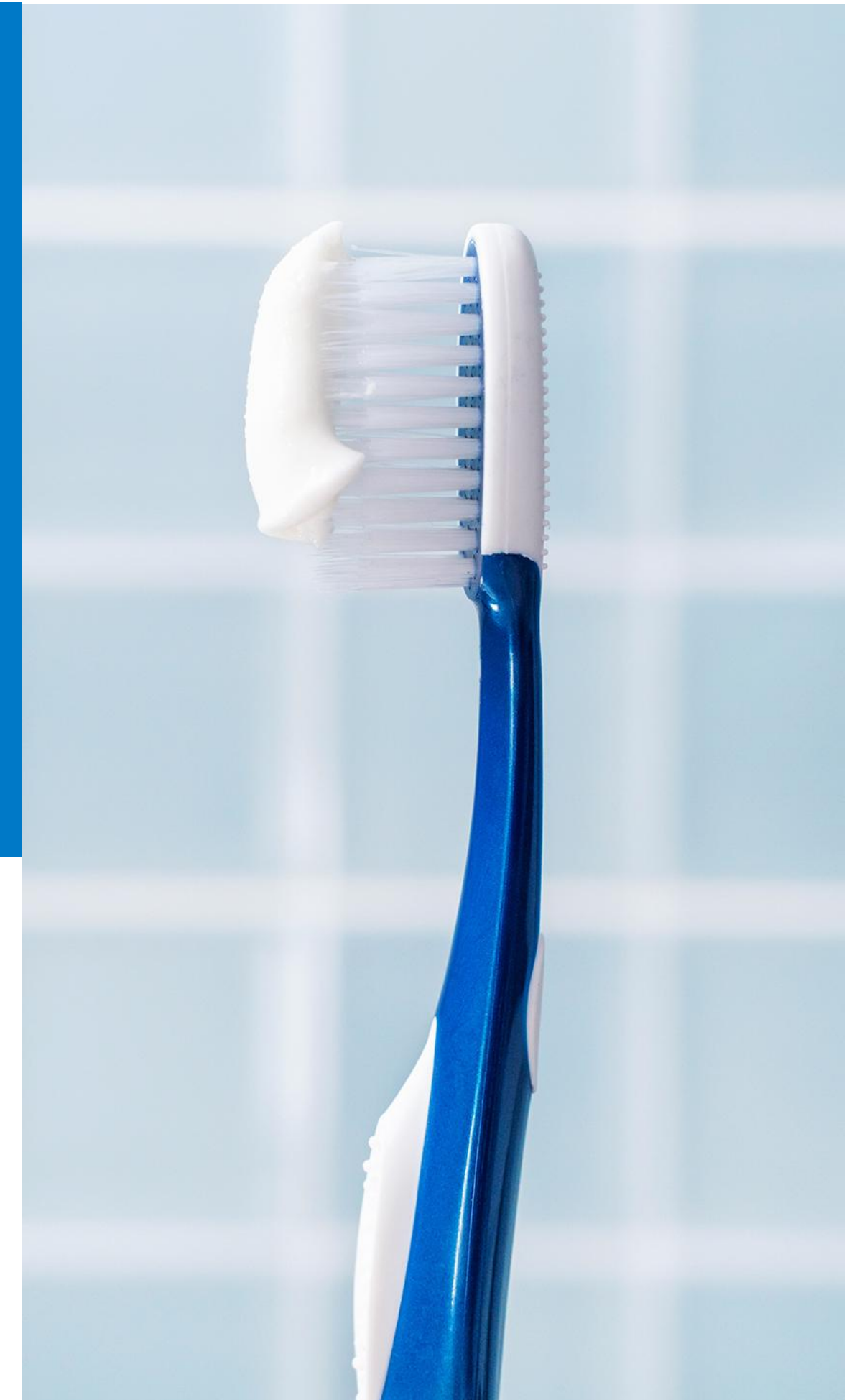
La relación entre bienestar emocional y salud bucodental está muy presente entre los españoles. El estrés se identifica como un factor que influye en la boca y se asocia con señales físicas concretas y cambios en hábitos cotidianos que afectan directamente al cuidado oral.

- **Casi 9 de cada 10 españoles (89,7%)** reconoce que el estrés influye en la salud de su boca. De ellos, un **28,9%** piensa que afecta bastante, un **9,9%** mucho, un **35,9%** algo y un **15%** poco.
- **El 66,2% es consciente de que apretar los dientes o sentir dolor mandibular puede estar relacionado con el estrés.**
- Un **60,7%** reconoce que recurre a alimentos dulces o al picoteo entre horas para aliviar el estrés emocional, un **59,5%** ha notado que los problemas en su boca afectan a su autoestima y a su bienestar mental y un **50,2% admite que, cuando se siente emocionalmente agotado**, le cuesta mantener la rutina de cepillado antes de dormir.
- En paralelo, el **bruxismo** (el hábito de apretar los dientes de forma inconsciente) aparece como una de las expresiones más frecuentes de esta tensión. **El 85,5% percibe que aprieta o rechina los dientes, aunque muchas veces lo haga sin darse cuenta.**

- El **65,4%** de españoles cree que el hecho de apretar o rechinar los dientes ocurre siempre (**19%**) o la mayoría de las ocasiones (**46,5%**) en momentos de estrés, ansiedad o depresión, mientras que un **13,2%** no lo relaciona.
- No sorprende, por tanto, que la **tensión mandibular (39,5%), el hecho de apretar (39,1%) o rechinar los dientes y un mayor consumo de azúcar (33,8%)** sean los síntomas más mencionados cuando los niveles de estrés son elevados.
- Casi la totalidad de la población, **un 99%, afirma que se preocuparía más por reducir su estrés si recibiera más información sobre cómo afecta a su salud bucodental.**



Prácticamente la totalidad de la población, un 99%, afirma que se preocuparía más por reducir su estrés si recibiera más información sobre cómo afecta a su salud bucodental.



Sobre la salud dental y hábitos de los españoles

La salud bucodental preocupa a la población española y, de hecho, los problemas orales siguen siendo muy frecuentes. Sin embargo, al observar los hábitos de cuidado y prevención, aparecen márgenes de mejora que ayudan a explicar por qué esta preocupación sigue tan extendida.

Ocho de cada diez españoles (79,8%)

aseguran haber padecido alguna alteración en el último año. Entre las más frecuentes aparecen la **sensibilidad dental (37,5%)**, la **inflamación o el sangrado de encías (36,5%)** y el **bruxismo (28,8%)**.

- **El 91,8% tiene alguna preocupación relacionada con su salud bucodental** y, entre los temores más repetidos, destacan:



la **pérdida de piezas (46,5%)**



las **caries (33,8%)**,



el **dolor de encías (32,9%)**



y la **sensibilidad (32,2%)**

- Cuando se analizan los hábitos, se observa una base de cuidado relativamente asentada. **El 39,9% se cepilla los dientes dos veces al día y el 27,1% lo hace tres veces**, pero todavía un **27,5%** mantiene una frecuencia de solo una vez al día y un **5,5%** admite cepillarse menos de una vez diaria, lo que deja un asunto pendiente en materia de concienciación sobre la importancia del cuidado diario.



- Algo similar ocurre con la prevención acudiendo a revisiones periódicas por parte de un profesional. De hecho, **más de la mitad de los españoles (51,8%) lleva un año o más sin acudir al dentista para una revisión.**
- En este contexto, el **seguro dental aparece como un posible facilitador del cuidado.** Hoy, el 73% no dispone de uno, frente a un 27% que sí lo tiene, ya sea costado por la propia persona o por su empresa.
- Aun así, el potencial de este beneficio parece claro: el **71,1%** cree que cuidaría más su salud bucodental si su empresa se lo ofreciera y el **92,6%** **valora positivamente contar con un seguro dental como beneficio laboral.**
- **Ocho de cada diez españoles (79,8%) aseguran haber padecido alguna alteración en su salud bucodental en el último año.**

2.

Relación entre la salud bucodental y el bienestar emocional




Cuando la mente aprieta, la boca sufre: el estrés multiplica por tres el bruxismo en España

Las emociones intensas no solo afectan al bienestar psicológico. Como vemos en este estudio y en las consultas, en muchos casos también se expresan a través de respuestas físicas involuntarias. Una de ellas es el bruxismo, el hábito de apretar o rechinar los dientes, que suele producirse durante el sueño, aunque también puede aparecer mientras estamos despiertos, en momentos de concentración o tensión.

“El bruxismo es una manifestación muy frecuente del estrés mantenido. Muchos pacientes no son conscientes de que aprietan los dientes hasta que aparecen síntomas como dolor mandibular, desgaste dental o cefaleas”, afirma Antonio Longo, odontólogo del equipo de Innovación Clínica y Calidad Asistencial de Sanitas Dental.

En este sentido, la investigación muestra que entre quienes experimentan **altos niveles de estrés**, casi la mitad (46,5%) **reconoce apretar o rechinar los dientes con frecuencia**, mientras que entre quienes viven **bajo menor presión**, esta conducta **disminuye de manera notable**, afectando al 14,0% de los encuestados.

La **ansiedad intensifica** todavía más esta respuesta física. Entre los encuestados que afirman sentir **ansiedad de manera constante o diaria**, el 56,2% asegura experimentar bruxismo de forma habitual, mientras que entre quienes declaran **niveles bajos de ansiedad** la cifra se sitúa en el 21,2%.



“El bruxismo puede entenderse como una vía de descarga del sistema nervioso ante estados de hiperactivación. Cuando la ansiedad no se regula adecuadamente durante el día, el cuerpo tiende a expresarla durante el descanso”, aclara Antonio Longo, odontólogo del equipo de Innovación Clínica y Calidad Asistencial de Sanitas Dental.

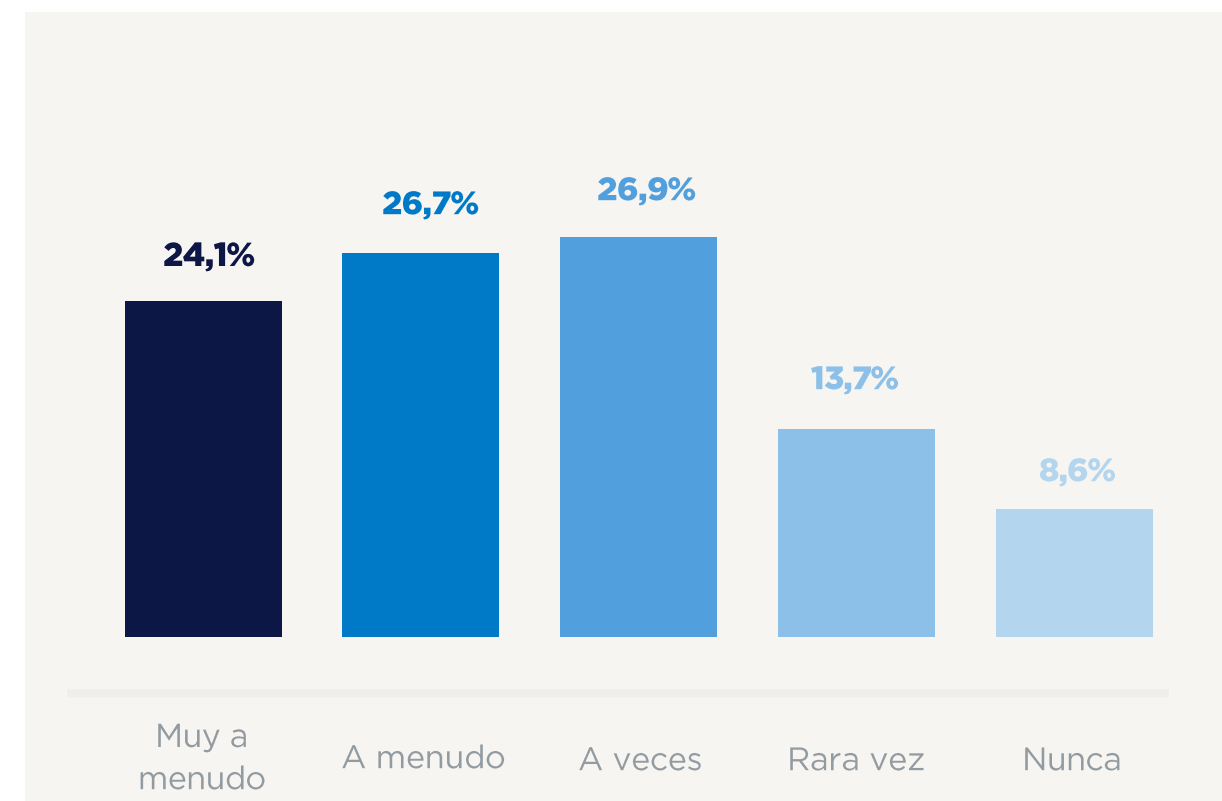
Relación entre nivel de estrés y la aparición frecuente de bruxismo

Se ha medido el nivel de estrés en una escala del 1 al 10 (de menor a mayor intensidad) y se ha recogido tanto la frecuencia con la que se experimenta como la frecuencia de bruxismo.



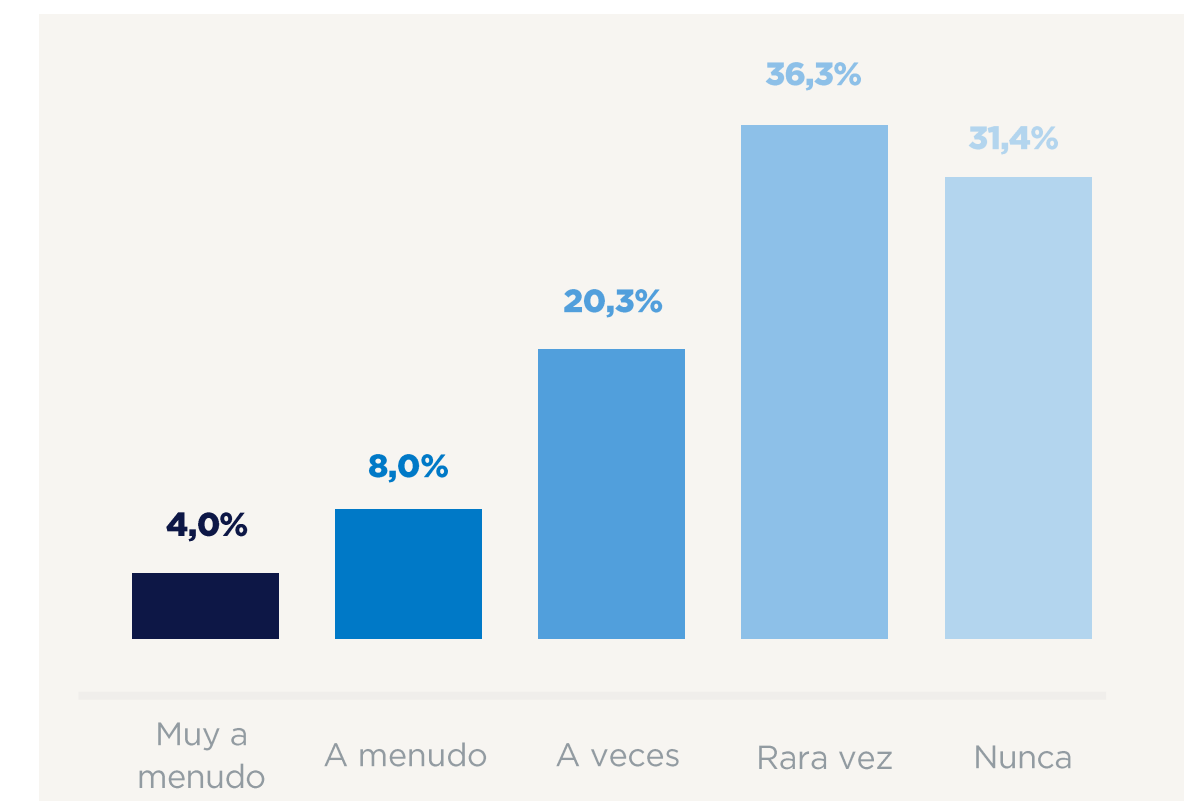
Estrés más de 8

Notan que aprietan o rechinan los dientes **91,4%**



Estrés menos de 2

Notan que aprietan o rechinan los dientes **68,6%**

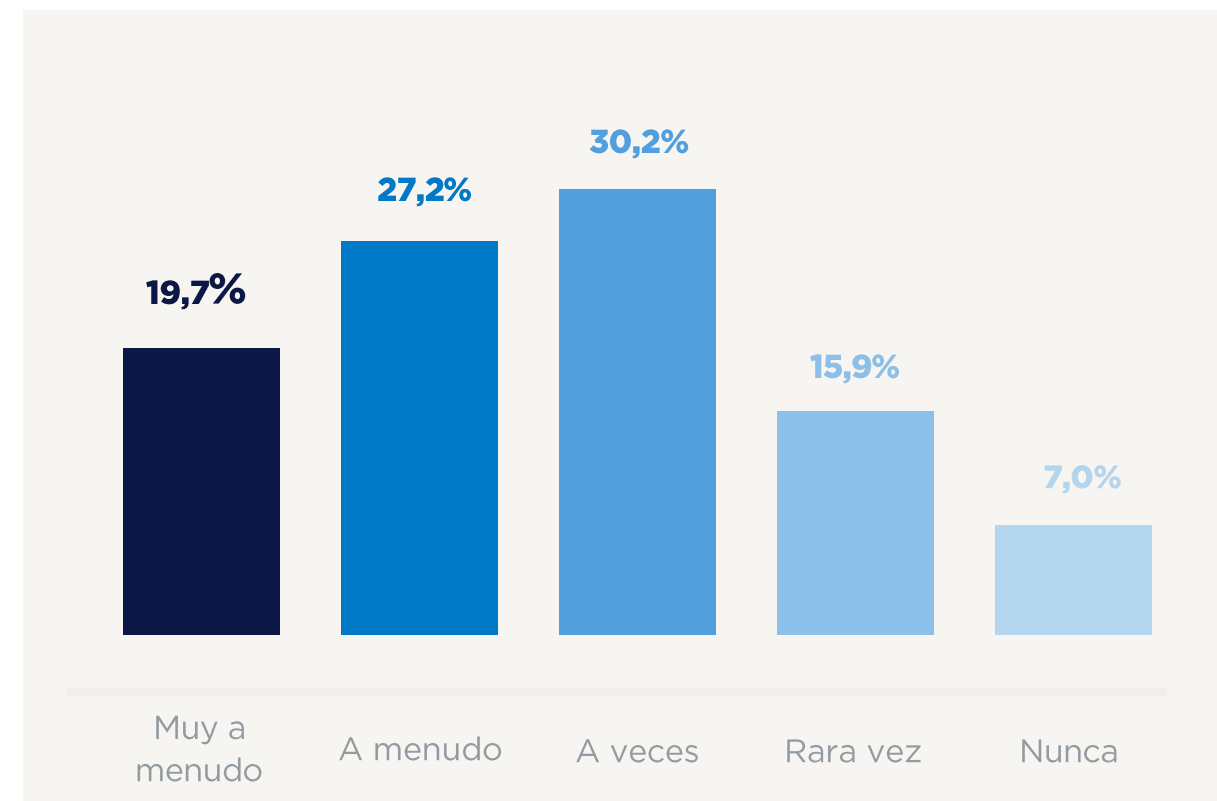


“El que una persona padezca bruxismo puede provocar desgaste dental, sobrecarga en la musculatura mandibular y molestias en la articulación de la mandíbula, por lo que su detección y tratamiento son importantes para preservar no solo la salud bucodental, sino evitar también que el malestar se extienda a otras partes del cuerpo”, explica **Lorena Trinidad, odontóloga y parte del equipo de Innovación Clínica y Calidad Asistencial de Sanitas Dental.**

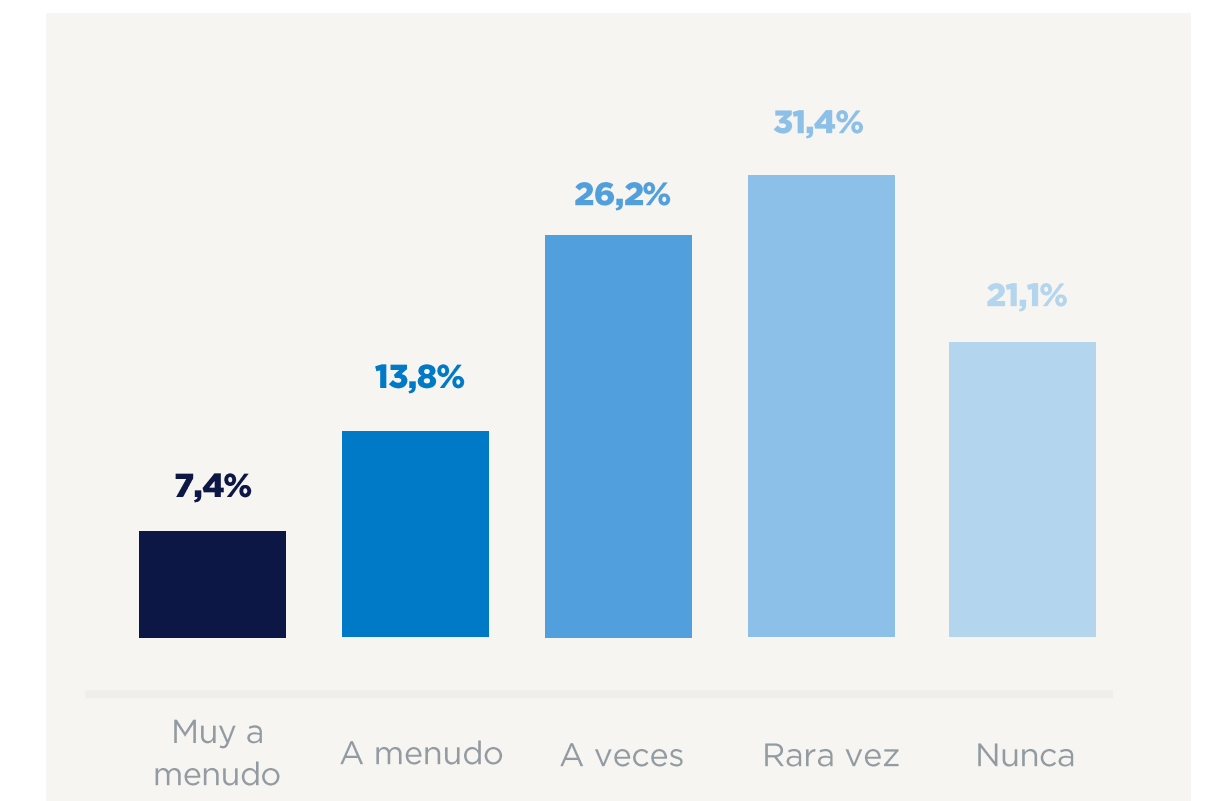
De las personas que sienten estrés a todas horas, a diario o varias veces por semana reconocen que aprietan los dientes en la siguiente proporción:



 **A todas horas, a diario, varias veces por semana**
Notan que aprietan o rechinan los dientes **93,0%**



 **Varias veces al mes, rara vez, nunca**
Notan que aprietan o rechinan los dientes **78,9%**





Más de ocho de cada diez españoles reconoce haber apretado o rechinado los dientes en algún momento.

Un hábito extendido que muchas veces pasa desapercibido

El bruxismo es un hábito relativamente extendido en la población, aunque muchas veces pueda pasar desapercibido porque suele producirse durante el sueño o en momentos de tensión cotidiana. Sin embargo, *“con el tiempo puede provocar desgaste dental, sobrecarga en la musculatura mandibular y molestias en la articulación de la mandíbula”*, como explica Lorena Trinidad, odontóloga y parte del equipo de Innovación Clínica y Calidad Asistencial de Sanitas Dental.

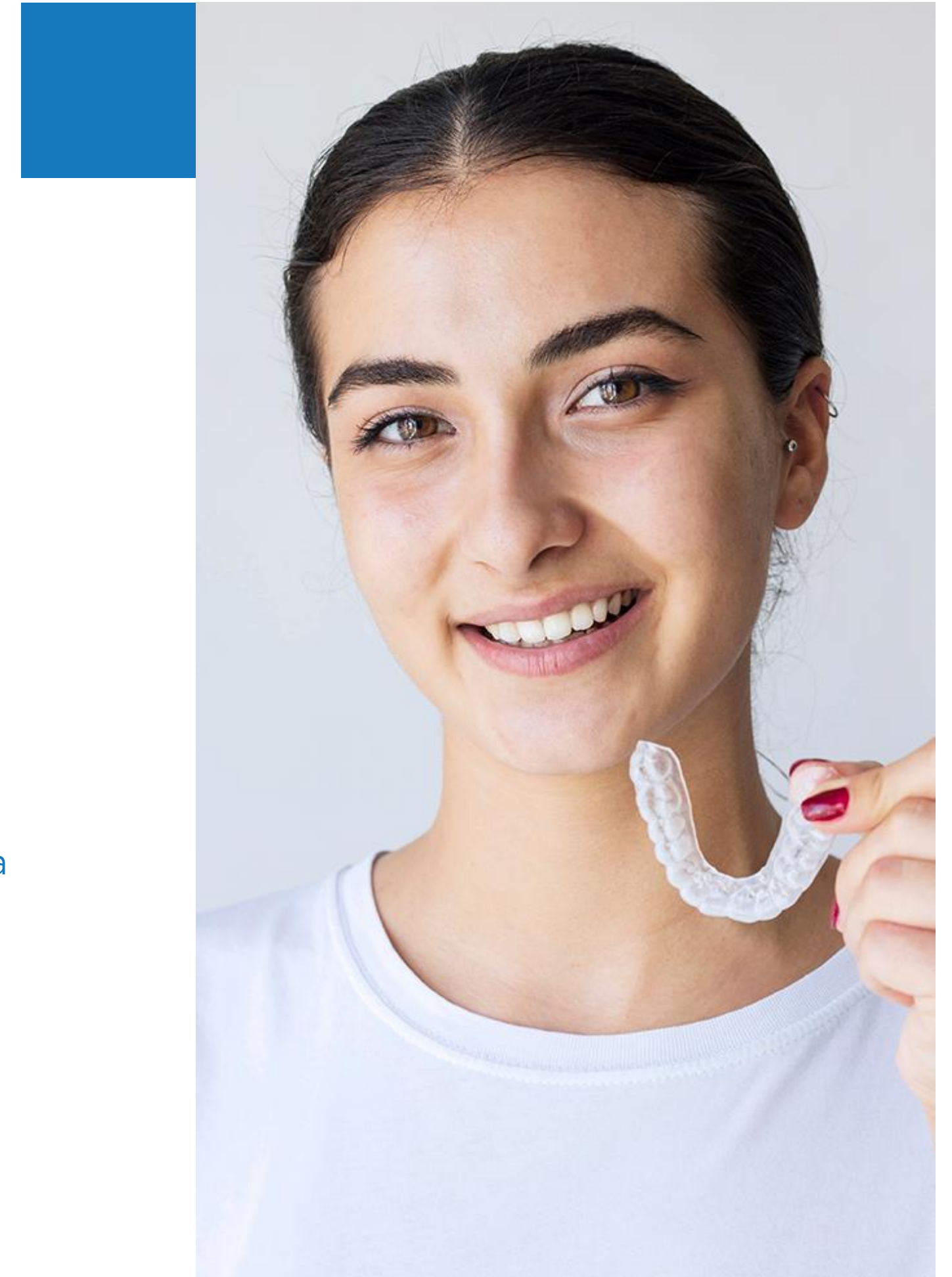
Cuando se analiza la frecuencia con la que ocurre, los resultados muestran distintos grados de presencia del hábito en la población. Algunas personas lo experimentan de forma habitual (33,3%), mientras que otras lo perciben solo en momentos puntuales (28,1%), en pocas ocasiones (24,1%) o no llegan a identificarlo (14,5%).

¿Quiénes lo padecen con mayor frecuencia? El análisis sociodemográfico del estudio permite identificar algunos patrones claros.

- El 68,3% de las mujeres afirma **apretar o rechinar los dientes de manera habitual**, mientras que solo el 54,2% de los hombres así lo declaran.
- Por edades, el grupo de edad que afirma que más rechina los dientes de manera habitual son las personas de entre 24 y 34 (76%), seguido de las de 35 a 44 años (68,4%) y de las de 45 a 54 años con un 64,3%.

“En consulta vemos que un gran número de personas manifiestan su malestar físico provocado por la tensión y el estrés de las cargas familiares y laborales. La somatización puede llegar de diferentes maneras y la tensión muscular es una de las más frecuentes”, afirma Soraya Bajat, jefa de servicio de Salud Mental del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja y del Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela.

Estos datos sugieren que el bruxismo puede estar relacionado no solo con factores fisiológicos, sino también con **diferencias en los niveles de estrés, el estilo de vida y las presiones cotidianas** que experimentan distintos grupos de población.



Mapa del bruxismo en España: dónde se rechinan más los dientes

El bruxismo está presente en todo el territorio nacional, aunque no afecta igual a todas las comunidades autónomas. El estudio revela diferencias significativas entre regiones, con algunas concentrando un mayor porcentaje de personas que reconocen haber apretado o rechinado los dientes en algún momento de su vida.

Estas variaciones pueden estar vinculadas a factores como los niveles de estrés, los estilos de vida o incluso la forma en la que se percibe e identifica este hábito, cada vez más asociado al bienestar emocional.

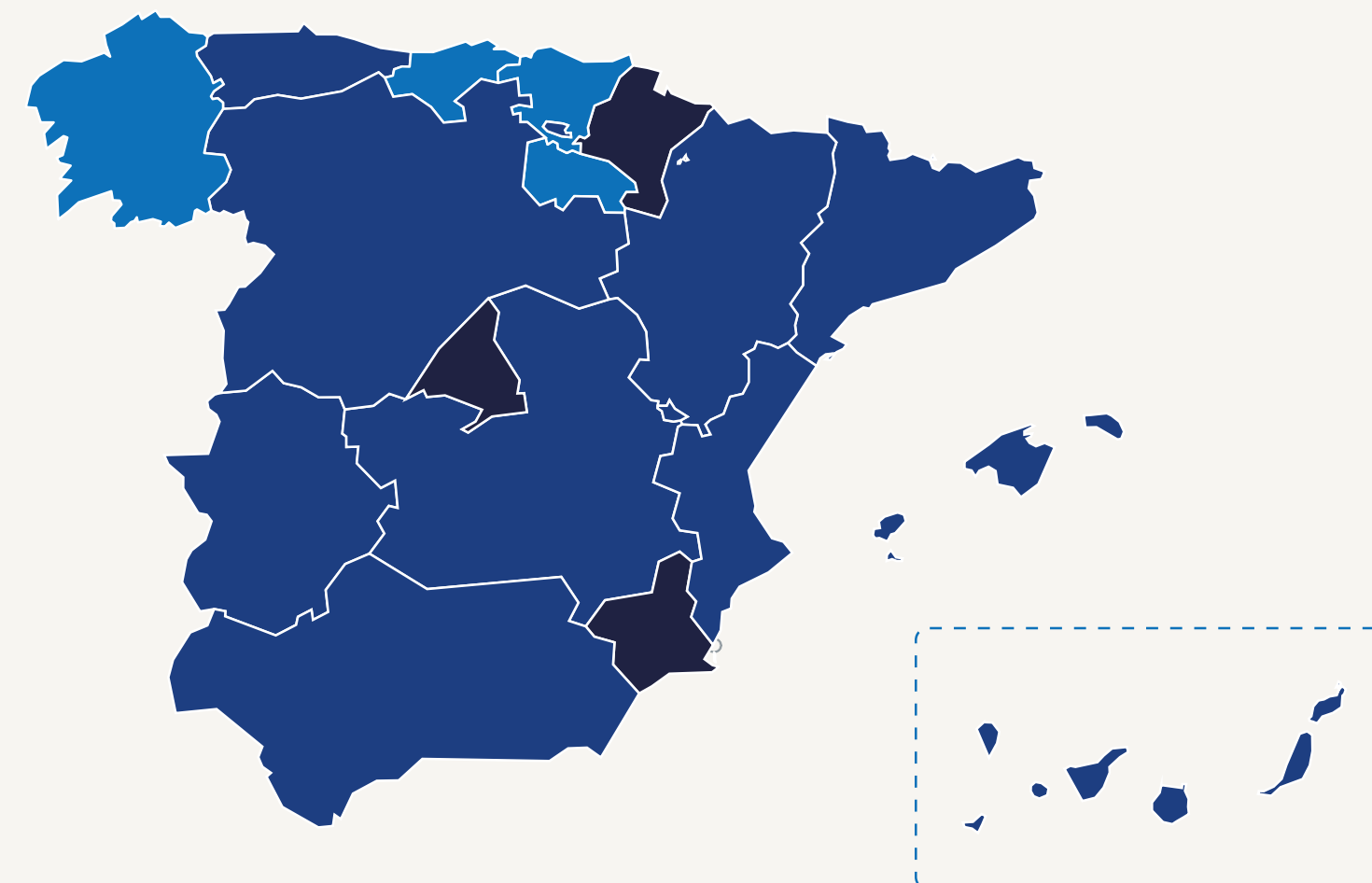
TOP
3

Murcia – **93,5%**

Navarra – **92,0%**

Madrid – **88,9%**

- Murcia – 93,5%**
- Navarra – 92,0%**
- Madrid – 88,9%**
- Extremadura – 87,8%
- Andalucía – 87,3%
- Castilla-La Mancha – 86,4%
- Canarias – 85,7%
- Castilla y León – 84,9%
- Comunidad Valenciana – 84,5%
- Cataluña – 84,3%
- Aragón – 82,7%
- Baleares – 82,6%
- Asturias – 82,4%
- País Vasco – 81,5%
- Galicia – 79,8%
- Cantabria – 76,0%
- La Rioja – 71,4%





La relación entre las emociones y la salud bucodental no solo aparece en los datos clínicos, también forma parte de la percepción social. Una mayoría de la población identifica el bruxismo como una respuesta directamente vinculada a la tensión emocional, especialmente al estrés y la ansiedad del día a día.

La mayoría de los españoles relaciona el bruxismo con el estrés y la ansiedad

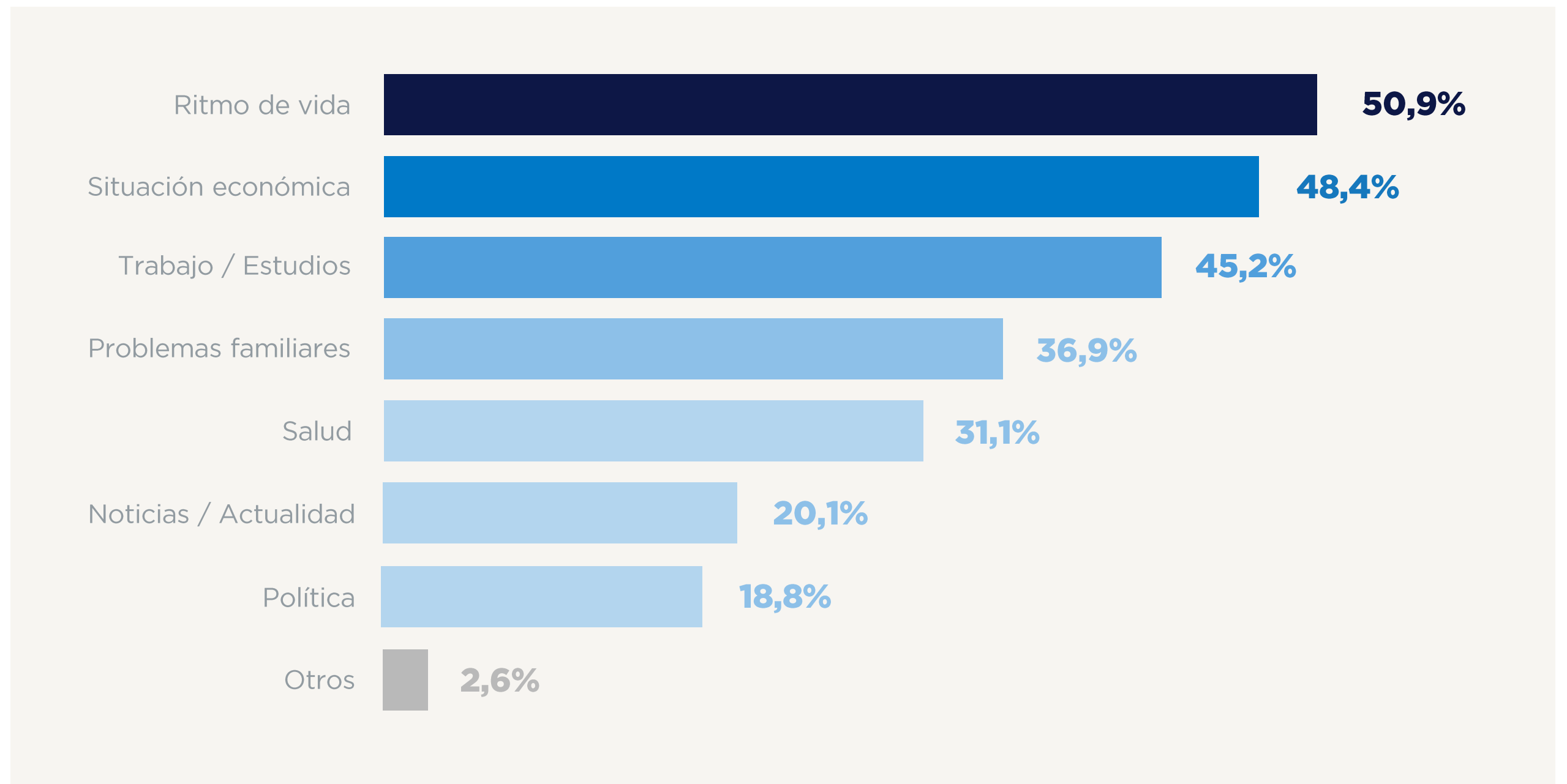
En este contexto, el estudio también ha querido profundizar en el origen de ese malestar emocional. Los resultados muestran que el ritmo de vida (50,9%), la situación económica (48,4%) y el trabajo o los estudios (45,2%) se sitúan como las principales fuentes de estrés para los españoles en la actualidad. Factores cotidianos que, más allá del impacto psicológico, pueden acabar manifestándose en el cuerpo a través de hábitos involuntarios como el rechinar de dientes.

- El 65,4% de los españoles cree que el **bruxismo aparece en situaciones de estrés, ansiedad o depresión**: el 19,0% considera que ocurre siempre y el 46,5% la mayoría de las veces.
- Frente a esta percepción mayoritaria, el 21,4% no ve relación y el 13,2% no tiene claro si ambos fenómenos están vinculados.

Tomar conciencia de esta conexión resulta clave para detectar el problema a tiempo. Tal y como explica Soraya Bajat, jefa de servicio de Salud Mental del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja y del Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela, *reconocer que la tensión emocional también puede manifestarse a través de la mandíbula es el primer paso para prestar atención a las señales del cuerpo y consultar con un especialista si aparecen molestias o desgaste dental.*



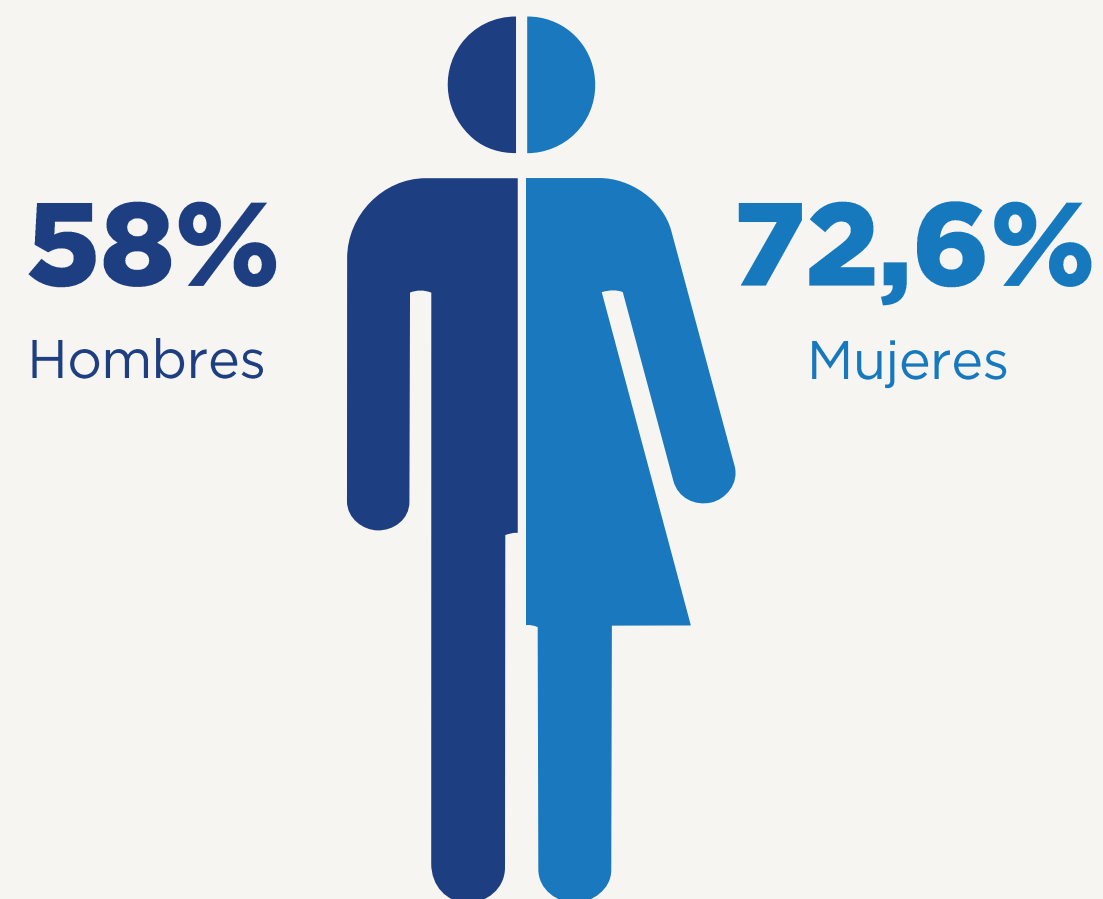
En este sentido, el bruxismo suele aparecer como una respuesta inconsciente a la tensión emocional. *“Cuando la persona experimenta estrés, ansiedad o incluso estados depresivos, el cerebro activa de manera automática la musculatura mandibular, generando hábitos como apretar o rechinar los dientes sin que la persona sea plenamente consciente de ello”*, un mecanismo que, como señala Lorena Trinidad, odontóloga y parte del equipo de Innovación Clínica y Calidad Asistencial de Sanitas Dental *“refleja cómo el cuerpo canaliza el malestar psicológico a través de respuestas físicas”*.



La percepción de que el bruxismo está vinculado a **momentos de presión emocional** no es igual en todos los grupos de población. Algunos perfiles identifican con mayor claridad esta relación entre emociones y salud bucodental.

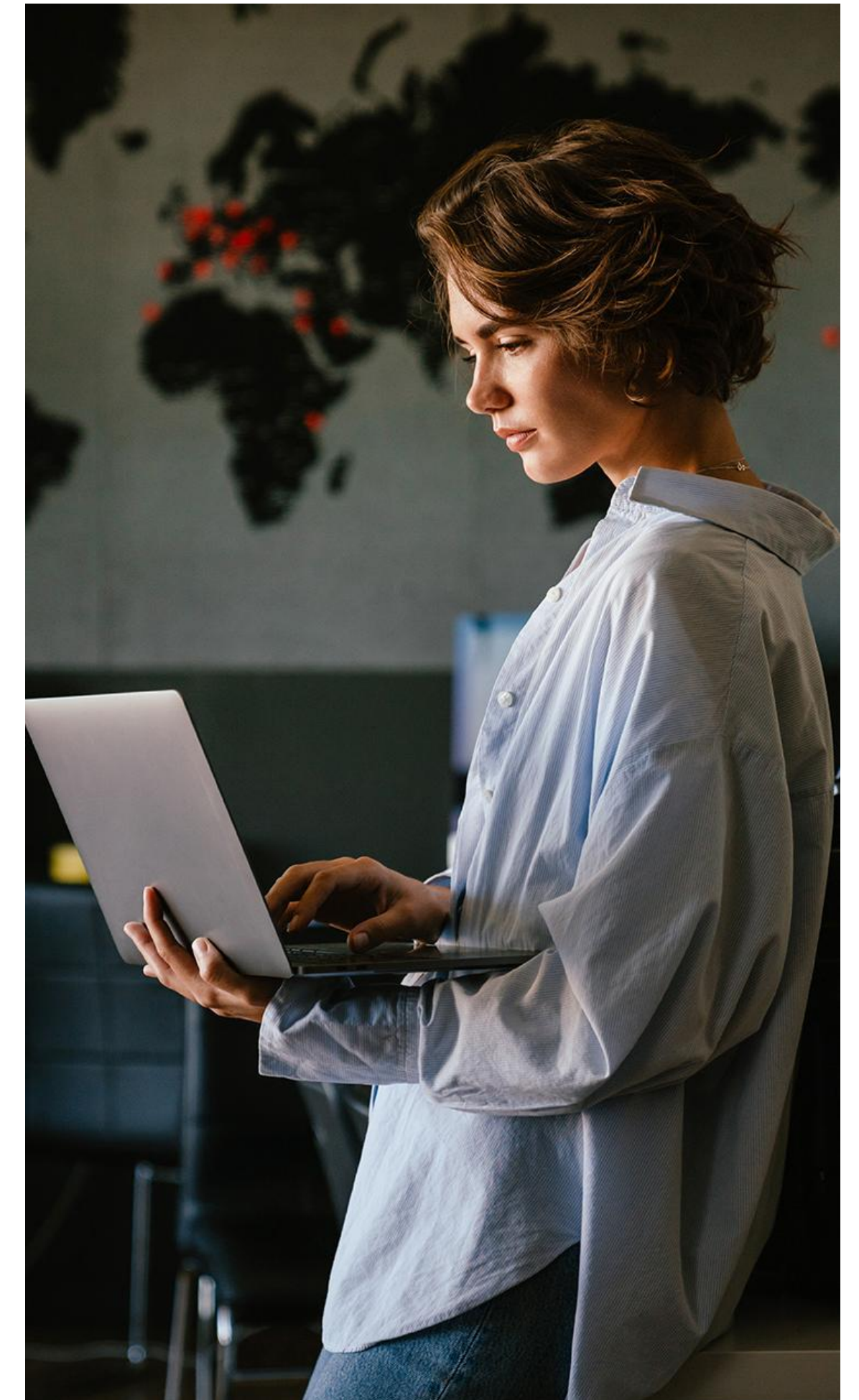
Entre ellos destacan las mujeres, que en mayor medida que los hombres consideran que apretar o rechinar los dientes aparece con mayor probabilidad en situaciones de estrés, ansiedad o depresión.

El 72,6% de las mujeres cree que existe esta relación, frente al 58% de los hombres



Esta diferencia puede estar relacionada con una **mayor conciencia de las señales del cuerpo o con una mayor atención a los efectos que el estrés tiene sobre la salud.**

La sociedad identifica cada vez con mayor claridad el vínculo entre el bienestar emocional y la salud bucodental, una relación que durante años ha pasado desapercibida.



Durante los periodos de tensión emocional, el cuerpo refleja el estrés de maneras que a veces pasan desapercibidas.

Como resalta la experta Soraya Bajat, jefa de servicio de Salud Mental del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja y del Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela, ***“un ejemplo claro es el bruxismo, que suele coexistir con dolores de cabeza, tensión cervical o fatiga muscular, mostrando cómo la mandíbula puede convertirse en un indicador del impacto general del estrés en el organismo”.***

- Según el estudio, los españoles perciben diversos síntomas asociados a momentos de estrés elevado, siendo los más frecuentes **la tensión mandibular (39,5%), apretar o rechinar de dientes (39,1%) y mayor consumo de azúcar (33,8%)**.
- En menor medida, los encuestados declaran sufrir **dolor de mandíbula (23,1%), notar las encías más inflamadas y sangrantes (18,5%) y tener sequedad bucal (17,8%)**.
- En términos generales, **mujeres y jóvenes** destacan por una **mayor autopercepción de síntomas frente al conjunto de la población**.
- Por el contrario, **hombres, personas de 65 a 75 años** y quienes cuentan con mayores ingresos presentan, con más frecuencia, **ausencia declarada de sintomatología**.
- A nivel territorial, la **Comunidad de Madrid** concentra una mayor incidencia de síntomas como el rechinar dental y el dolor mandibular.
- En **Cataluña**, en cambio, se observa una mayor tendencia relativa a no identificar ninguno de los síntomas considerados.

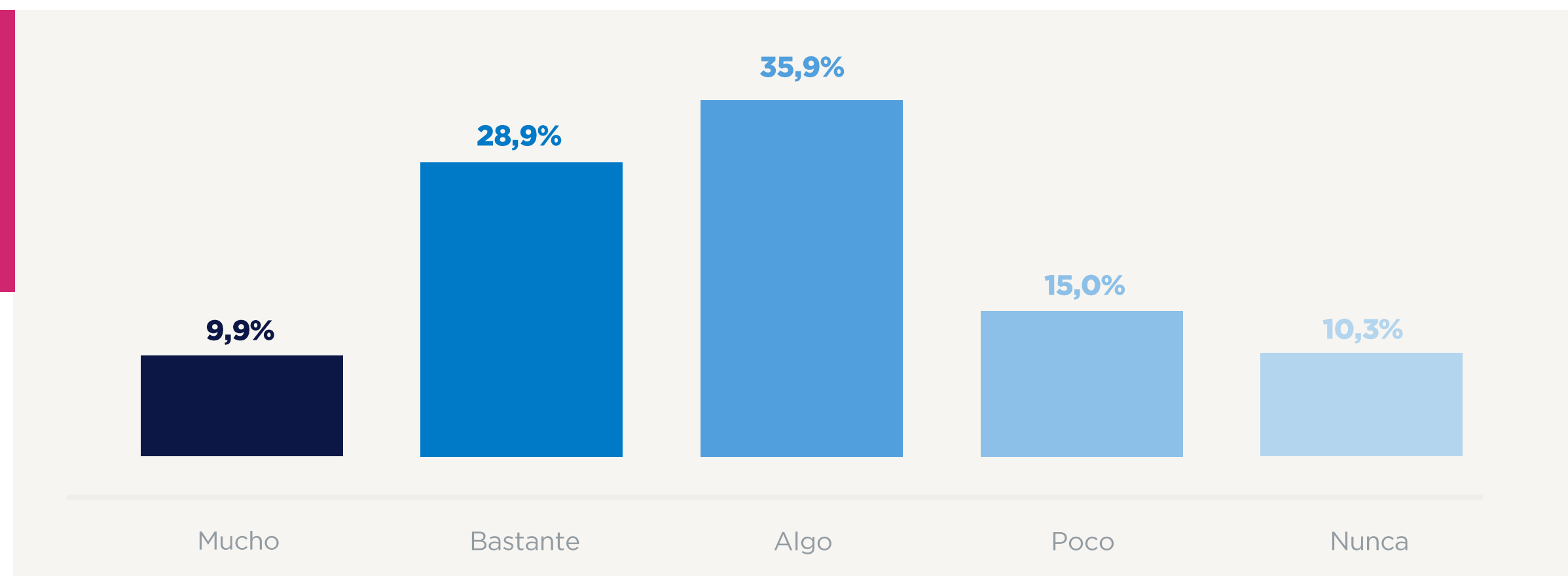


Pese a que a veces los síntomas pasan desapercibidos, **la mayoría de los españoles es consciente de que el estrés impacta en su salud bucodental:** casi nueve de cada diez españoles así lo perciben.

“Como odontóloga, veo a diario cómo el estrés se manifiesta en la boca antes incluso de que la persona sea consciente de ello. Aunque la conciencia sobre el impacto del estrés es alta, todavía hay grupos que no identifican plenamente cómo la tensión emocional puede afectar dientes y mandíbula” - Lorena Trinidad, odontóloga y parte del equipo de Innovación Clínica y Calidad Asistencial de Sanitas Dental.

89,7%

Sienten que sus niveles de estrés afectan a la salud bucodental



- **Hombres y personas mayores** son quienes más tienden a percibir un impacto menor, indicando que estos grupos pueden subestimar la influencia del estrés en la boca.
- Quienes, en mayor proporción, consideran que les afecta “algo” son las personas que residen en poblaciones de mayor tamaño.

La ansiedad y el estado de ánimo deprimido disparan el consumo de azúcar de los españoles:

Pero... El estrés no solo se refleja en la mandíbula y los dientes a través del bruxismo, también modifica los hábitos alimentarios, generando comportamientos que pueden impactar en la salud bucodental de manera indirecta.





En este sentido, a medida que aumenta la presión emocional, se observa una mayor tendencia a recurrir a alimentos azucarados como vía rápida de alivio, lo que refuerza la conexión entre el estado emocional y los hábitos cotidianos.

60,7%

recurre a alimentos dulces o picoteo entre horas como forma de aliviar el estrés emocional

“Recurrir a alimentos dulces o picoteo entre horas es una respuesta emocional automática al estrés y a estados de ánimo negativos, para muchas personas. El azúcar activa el sistema de recompensa del cerebro, liberando dopamina y generando una sensación temporal de alivio. Por eso, bajo presión, o malestar psicológico, se tiende a buscar estos alimentos como una forma rápida de reforzamiento positivo para manejar esas emociones displacenteras”, Soraya Bajat, jefa de servicio de Salud Mental del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja y del Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela.

Porcentaje de españoles que recurre a azúcar o picar entre horas según los niveles de estrés y ansiedad

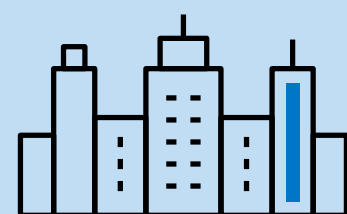
Estrés		Ansiedad	
	Estrés más de 8 72,1%	 Ansiedad - A todas horas, a diario, varias veces por semana 72,6%	
	Estrés menos de 2 36,0%	 Ansiedad - varias veces al mes, rara vez, nunca 50,2%	



De hecho, el **60,7% de los españoles reconoce recurrir a alimentos dulces o al picoteo entre horas como forma de aliviar la presión emocional**. Este comportamiento es especialmente habitual entre mujeres, donde alcanza el 69,6%, y entre los jóvenes de 25 a 34 años, donde llega al 73,7%.

Este patrón tiene una explicación fisiológica clara: el azúcar activa el sistema de recompensa del cerebro, liberando dopamina y generando una sensación temporal de alivio, como señala **Soraya Bajat, jefa de servicio de Salud Mental del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja y del Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela**. Sin embargo, este efecto es pasajero y puede derivar en hábitos poco saludables cuando se convierte en una estrategia recurrente frente al estrés.

En paralelo, este aumento en el consumo de azúcares tiene un impacto directo en la salud bucodental. Tal y como advierte Lorena Trinidad, odontóloga y parte del equipo de Innovación Clínica y Calidad Asistencial de Sanitas Dental, *“durante los picos de estrés la boca se convierte en un entorno mucho más ácido y favorable para la proliferación de bacterias que causan caries, lo que refuerza la relación entre el bienestar emocional y el cuidado de la salud oral”*.



Entre los grupos regionales, andaluces (66,3%) y aragoneses (67,3%) son quienes más recurren al picoteo como estrategia emocional, mientras que los niveles más bajos se registran en extremeños (53,7%) y en asturianos y canarios (54,9%), evidenciando diferencias territoriales.

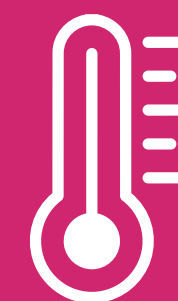
Las encías también son un gran termómetro para detectar la ansiedad y los estados depresivos

Las encías y la mucosa oral son tejidos que, además de cumplir funciones fisiológicas esenciales, pueden verse afectados por factores emocionales. La evidencia sugiere que la tensión emocional y el estrés acumulado pueden manifestarse en la cavidad oral a través de lesiones como úlceras, inflamación o problemas gingivales.

47,8%

de los españoles ha padecido llagas o inflamación de encías en periodos de mucha carga de trabajo o problemas personales

- El 61,4 % de los jóvenes de 18 a 24 años ha padecido **llagas o inflamación de encías durante periodos de estrés o sobrecarga.**
- En las mujeres, el 53,1% ha experimentado estos **problemas gingivales en situaciones de ansiedad acumulada.**



Otras afirmaciones...

El estrés y el bienestar emocional influyen de manera significativa en los hábitos de cuidado personal y en la percepción de la propia salud. Cuando las personas atraviesan periodos de tensión o agotamiento emocional, su energía y motivación para mantener rutinas diarias, como la higiene o la alimentación equilibrada, tiende a disminuir. Además, la relación entre estado emocional y autocuidado puede afectar la autoestima y la percepción del bienestar, generando patrones de conducta que buscan aliviar la tensión.



59,5%

de los encuestados ha notado que los problemas en su boca afectan negativamente a su autoestima y bienestar mental.

50,3%

cuando se siente emocionalmente agotado, no tiene energía para seguir su rutina de cepillado antes de dormir.

34%

evita sonreír en situaciones sociales debido a la inseguridad o ansiedad que le genera.

42,4%

descuida su higiene diaria en épocas de ansiedad.

37,9%

de los españoles prefiere ignorar el dolor de muelas leve antes que pedir una cita en el dentista.



3.







**Estado de la
salud dental y
hábitos de los
españoles**

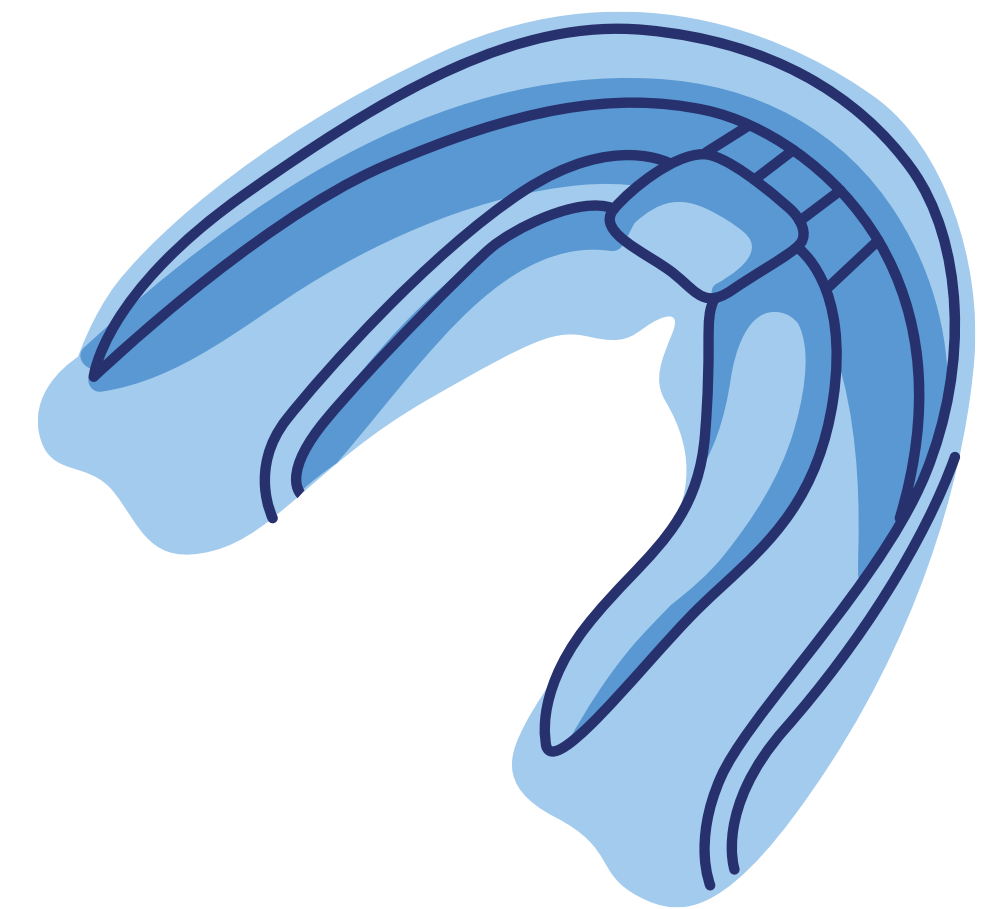


Ocho de cada diez españoles (**79,8%**) ha padecido algún problema de salud bucodental

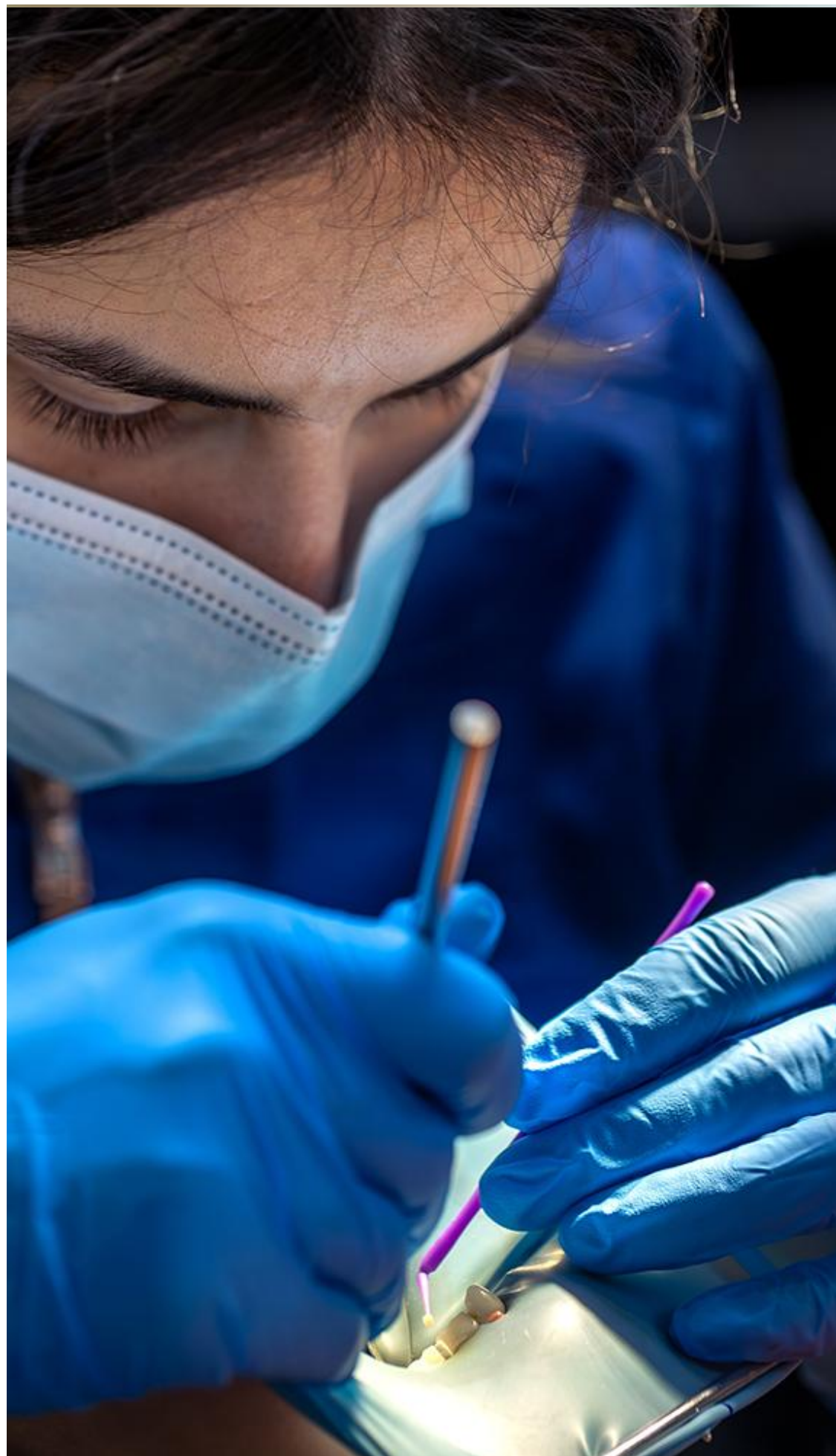
También hemos consultado a los españoles sobre su experiencia con la salud bucodental y los problemas más frecuentes que han sufrido a lo largo del tiempo. Los resultados muestran que las afecciones orales forman parte de la experiencia habitual de gran parte de la población, con distintas manifestaciones que van desde molestias puntuales hasta problemas más persistentes relacionados con dientes, encías o la articulación mandibular.

Entre quienes afirman haber experimentado algún problema de salud bucodental (79,8%), destacan especialmente:

-  **Sensibilidad dental (37,5%)**, que se posiciona como la molestia más frecuente entre los españoles, asociada a la exposición de la dentina o al desgaste del esmalte.
-  **Inflamación o sangrado de encías (36,5%)**, una de las señales más habituales de problemas periodontales y de higiene oral insuficiente.
-  **Bruxismo o rechinar de dientes (28,8%)**, una afección cada vez más vinculada a episodios de estrés y tensión acumulada.
-  **Caries (27,2%)**, que sigue siendo uno de los problemas dentales más extendidos y uno de los principales motivos de consulta odontológica.
-  **Dolor mandibular (19,5%)**, asociado en muchos casos a tensión muscular o alteraciones en la articulación temporomandibular.
-  **Sequedad bucal (15,9%)**, una condición que puede favorecer la aparición de otras afecciones dentales si se mantiene en el tiempo.

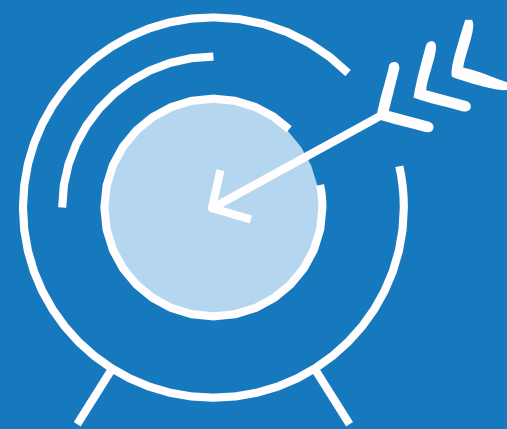
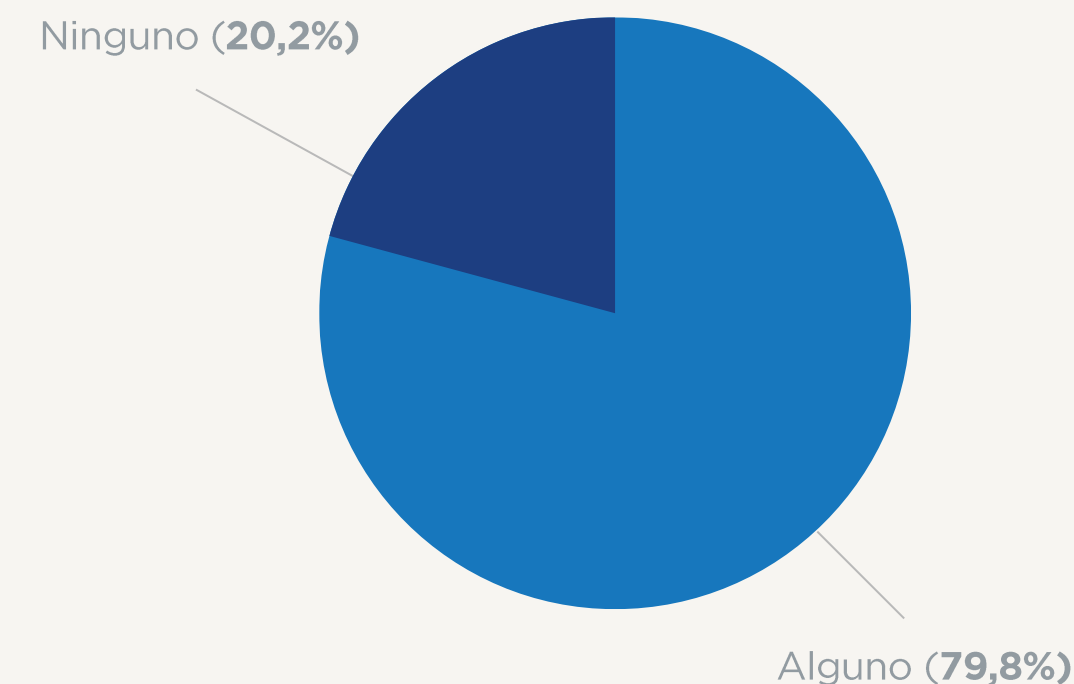


Por el contrario, el **20,2%** de los españoles afirma no haber sufrido ningún problema bucodental durante el último año.



Bajo esta perspectiva, quienes en mayor porcentaje que el resto, han tenido problemas bucodentales durante el último año han sido las **mujeres** y las personas de **25 a 54 años.**"

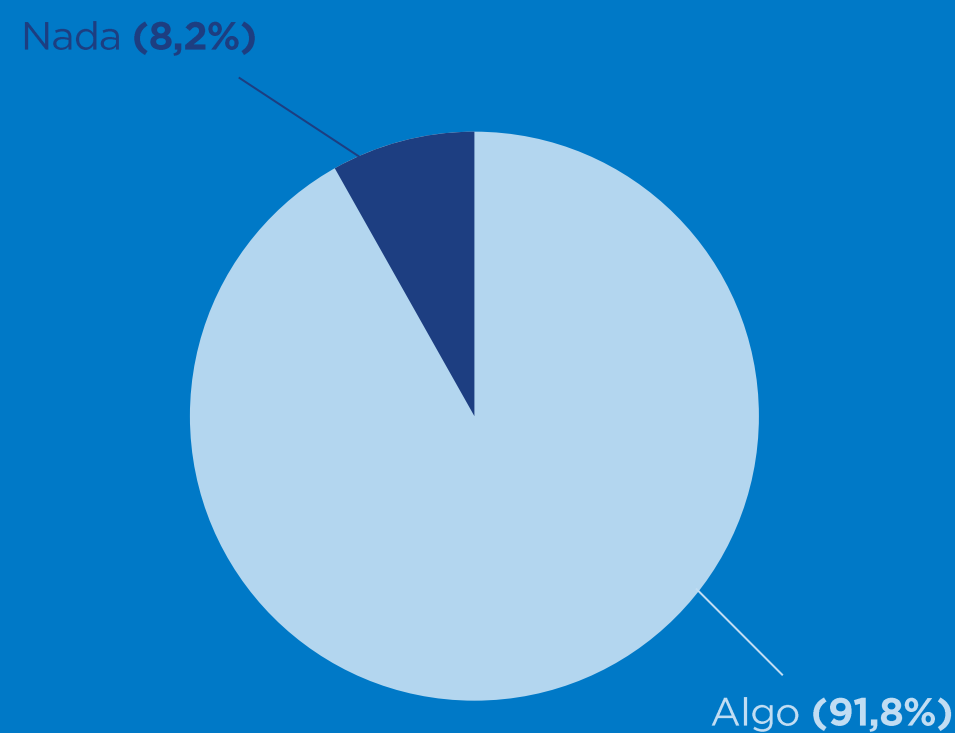
Presencia de problemas de salud bucodental en el último año



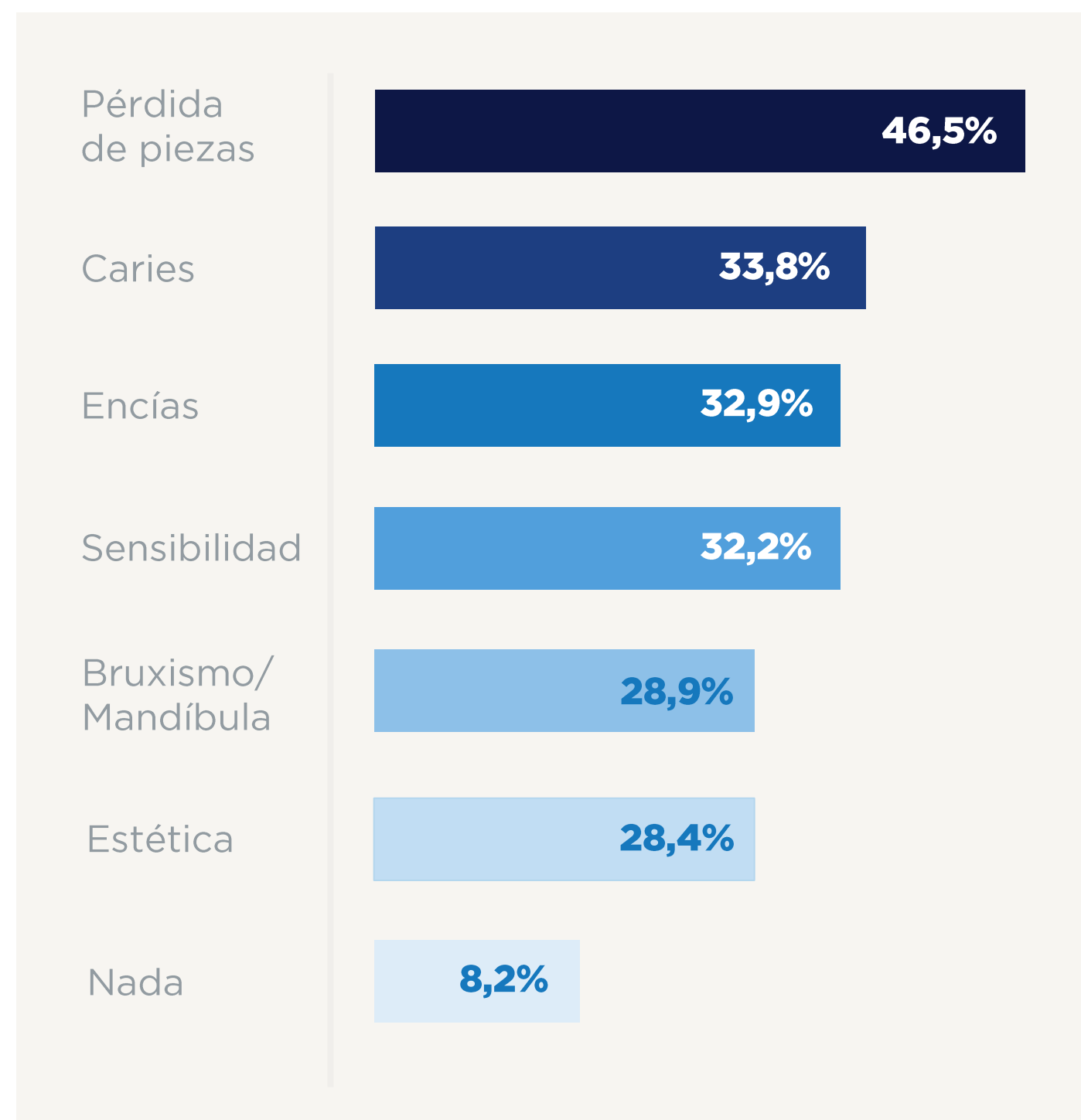
“Las mujeres suelen mostrar una mayor conciencia y preocupación por su salud, lo que hace que identifiquen y reconozcan con más facilidad los problemas bucodentales. En el caso de las personas entre 25 y 54 años, se trata de una etapa vital marcada por el estrés laboral y la carga de responsabilidades, factores que influyen en la aparición de afecciones como el bruxismo o los problemas de encías” - Antonio Longo, odontólogo del equipo de Innovación Clínica y Calidad Asistencial de Sanitas Dental.

Más allá de los problemas que ya han sufrido, los españoles se preguntan qué puede afectar su boca ahora

9 de cada 10 españoles (91,8%) tiene alguna preocupación sobre su salud bucodental.



- A este respecto, la **pérdida de piezas** (46,5%) es la principal preocupación, seguida de **caries** (33,8%), **encías** (32,9%) y sensibilidad (32,2%).



- Las **mujeres** son quienes, en mayor porcentaje que los hombres, muestran preocupación por la **sensibilidad dental**, el **bruxismo** (junto con las personas de 25 a 44 años) y la **estética** (junto con las personas de 18 a 34 años).
- Las personas de **45 a 64 años** son quienes, por encima del resto, manifiestan mayor preocupación por la pérdida de piezas dentales.
- Los **hombres** y las personas de **mayor edad** son quienes, en mayor medida que el resto, no se preocupan actualmente por ningún aspecto relacionado con su salud bucodental.

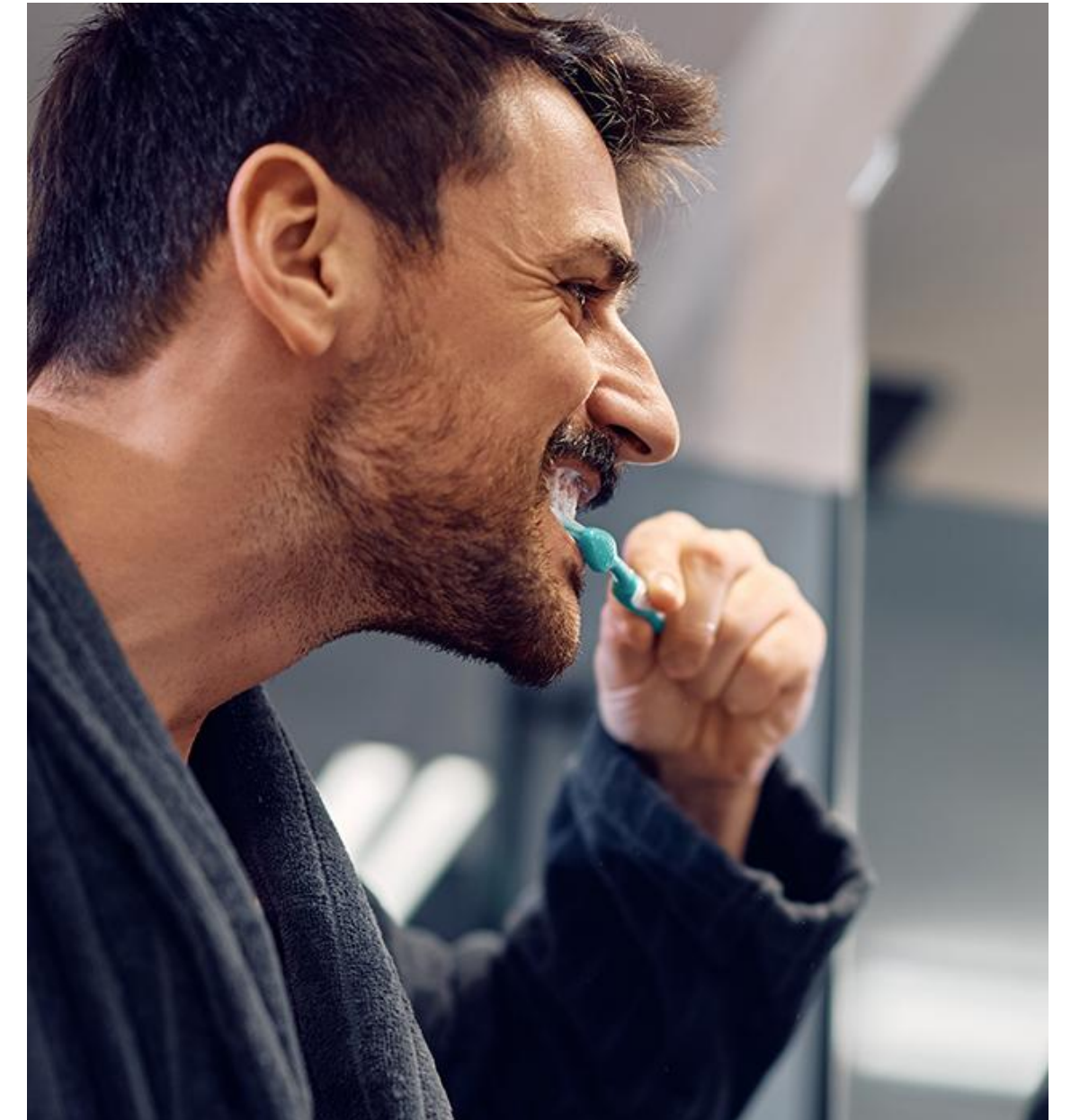
Casi el **30%** de los españoles se cepilla los dientes solo una vez al día

El cuidado diario es uno de los factores más determinantes para prevenir problemas de salud bucodental. Además de las revisiones periódicas con el dentista, **los hábitos cotidianos de higiene influyen directamente en el estado de dientes y encías** y ayudan a evitar la aparición de afecciones frecuentes como la caries o la inflamación gingival. A este respecto, el estado de la boca suele reflejar de forma clara cómo se mantienen estas rutinas en el día a día.

Entre todos estos hábitos, la frecuencia y la técnica del cepillado ocupan un papel central, ya que constituyen la base del cuidado oral y uno de los principales factores para mantener una boca saludable a largo plazo.

Sin embargo, los datos ponen de manifiesto que una parte relevante de la población no alcanza la frecuencia de cepillado recomendada:

“Una buena higiene es la base para una boca sana y una salud general óptima. Es fundamental cepillarse los dientes al menos dos veces al día, complementar con higiene interdental y enjuagues de uso diario, así como acudir al dentista de manera periódica. De descuidarse estos hábitos, se puede generar inflamación de encías, caries y problemas más serios que impacten a la salud general” - Antonio Longo, odontólogo del equipo de Innovación Clínica y Calidad Asistencial de Sanitas Dental.



- **4 de cada 10 españoles (39,9%) se cepilla los dientes dos veces al día**
- **El 27,5% lo hace una vez al día**
- **El 27,1% tres veces al día.**
- **Tan solo un 5,5% afirma que se cepillan menos de una vez al día.**

Más de la mitad de los españoles admite que lleva un año o más sin visitar al dentista

La revisión periódica por un profesional complementa la higiene diaria y permite actuar antes de que surjan problemas graves en dientes y encías. Sin embargo, acudir al dentista no siempre forma parte de la rutina habitual de cuidado para toda la población debido a factores como el tiempo, la percepción de necesidad o la ausencia de molestias evidentes.

Más de la mitad de los españoles (51,8%) lleva un año o más sin acudir al dentista para una revisión.

68,8%

ha realizado una revisión en el dentista hace 1 año o menos

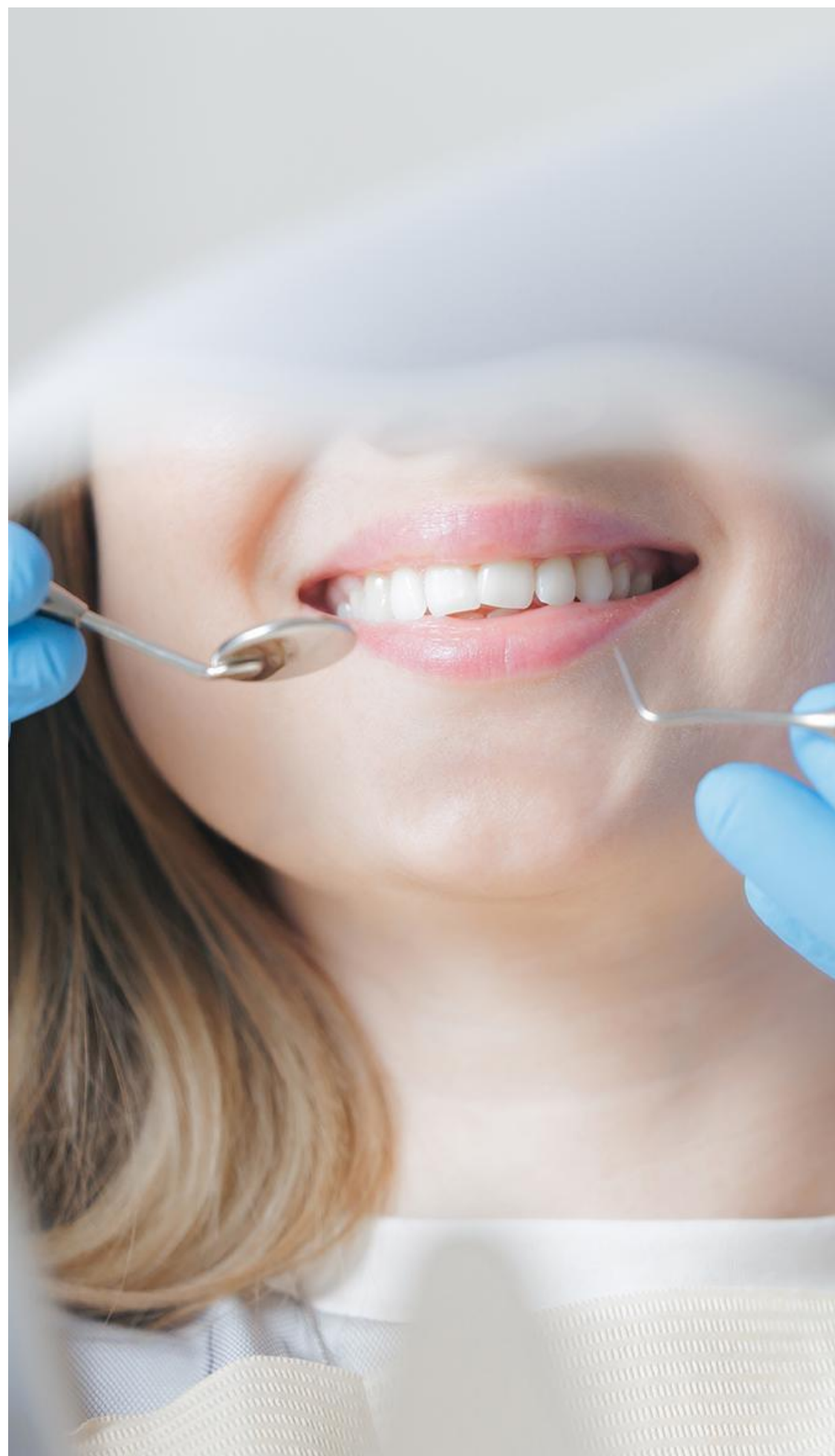
31,2%

lo ha hecho hace más de 1 año.

Entre quienes han acudido al dentista en el último año, destacan algunos perfiles que presentan una mayor tendencia a realizar revisiones periódicas:

- Las **mujeres**, con un 72,1%, son quienes en mayor medida **han acudido al dentista en el último año**.
- Las personas de **35 a 44 años**, que registran uno de los porcentajes más altos de **revisiones recientes**, con un 74,7%.
- Las personas de **55 a 75 años**, entre quienes el 74,3% afirma haber acudido al dentista en el último año.
- Los **madrileños**, que también muestran una mayor frecuencia de revisiones, con un 73,9%.

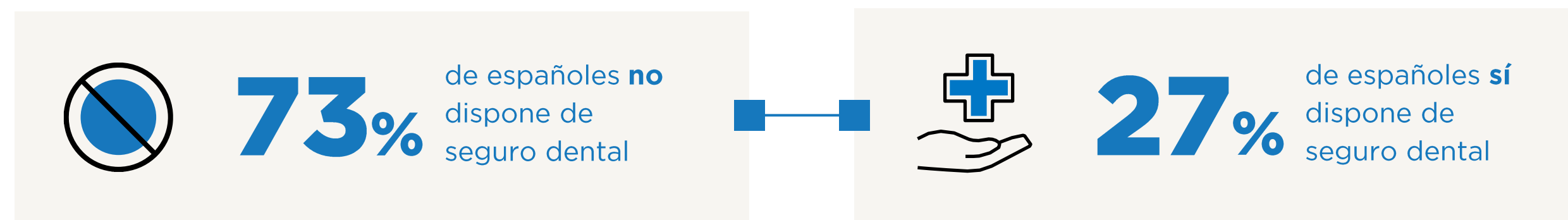
“Las revisiones periódicas son trascendentales porque permiten identificar caries incipientes, inflamación de encías o signos de bruxismo antes de que se conviertan en afecciones graves. Bajo esta perspectiva, el profesional puede orientar sobre técnicas de cepillado, higiene complementaria y hábitos preventivos personalizados. Además, ignorar estas visitas puede derivar en tratamientos más complejos y costosos al no detectarse los problemas a tiempo” - Antonio Longo, odontólogo del equipo de Innovación Clínica y Calidad Asistencial de Sanitas Dental.



El seguro dental, una cobertura poco extendida pese a su positivo impacto en la salud bucodental

Un seguro dental complementa los cuidados diarios y ayuda a mantener la salud bucodental al garantizar atención profesional cuando se necesita.

Asimismo, este tipo de cobertura puede facilitar el acceso a revisiones periódicas, tratamientos preventivos y seguimiento profesional, lo que reduce las barreras económicas que en ocasiones retrasan la visita al dentista. Así, contar con un seguro dental se convierte para muchas personas en una herramienta que favorece un cuidado más constante de la salud oral.



El 73% de españoles **no dispone de seguro dental**, mientras que un **27% sí** lo tiene.



Entre quienes cuentan con seguro dental, predominan claramente los que lo contratan por iniciativa propia:

- **Un 22,4% de los españoles cuenta con seguro dental contratado por cuenta propia**, lo que indica que una parte relevante de la población opta por asegurar su salud bucodental de manera voluntaria para facilitar el acceso a tratamientos y revisiones.
- **Un 4,6% dispone de seguro dental a través de su empresa**, una modalidad todavía minoritaria pero cada vez más presente dentro de los beneficios corporativos relacionados con la salud.
- **Un 5,3% señala que no sabía que existía este tipo de seguro**, lo que sugiere que todavía existe cierto desconocimiento sobre las opciones disponibles para proteger la salud bucodental.



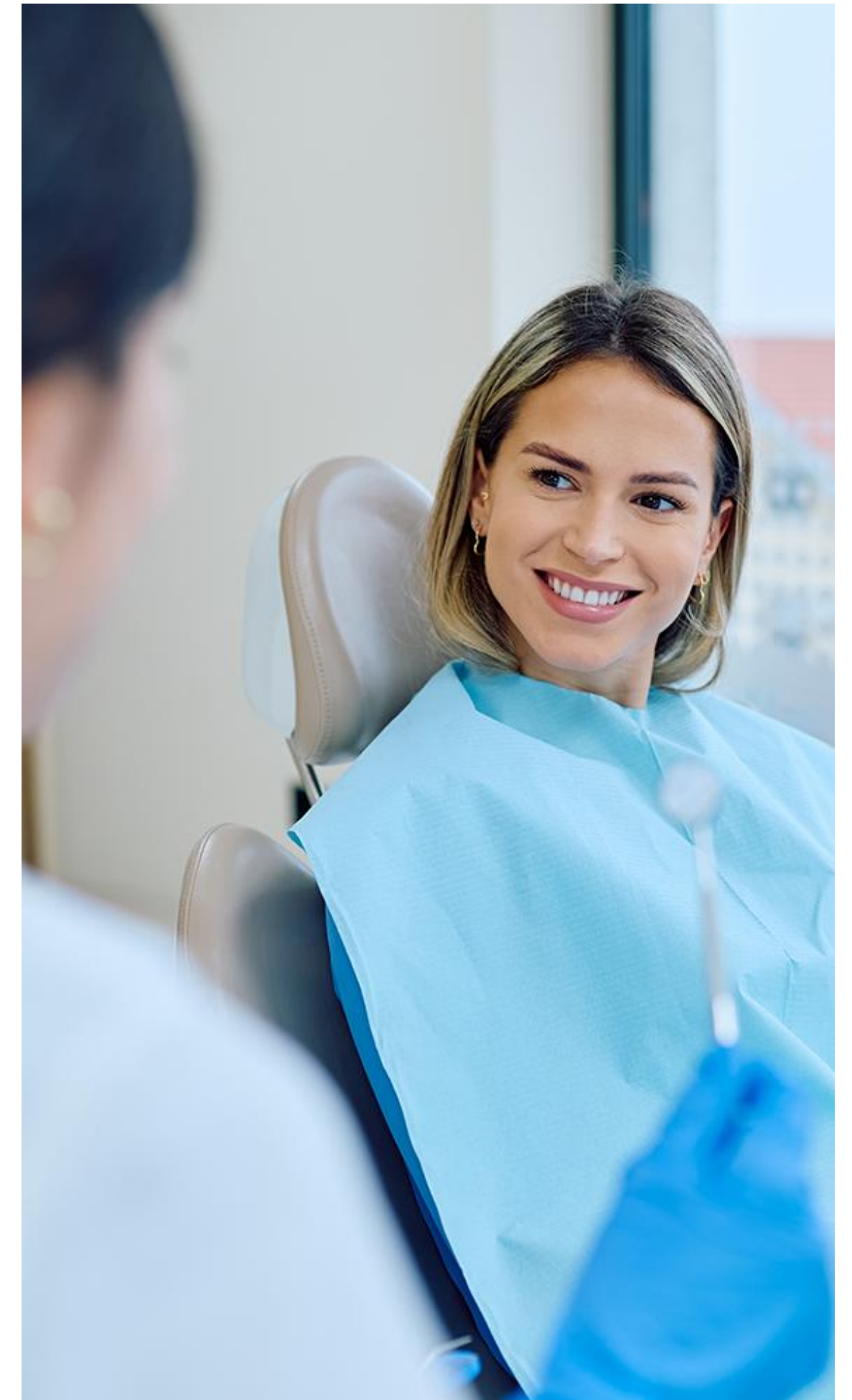
Madrid es la región donde se concentra el mayor porcentaje de personas con seguro dental (40,2%), algo que podría estar relacionado con una mayor oferta de seguros de salud en entornos urbanos o una mayor presencia de empresas que incluyen esta cobertura dentro de los beneficios para sus empleados.

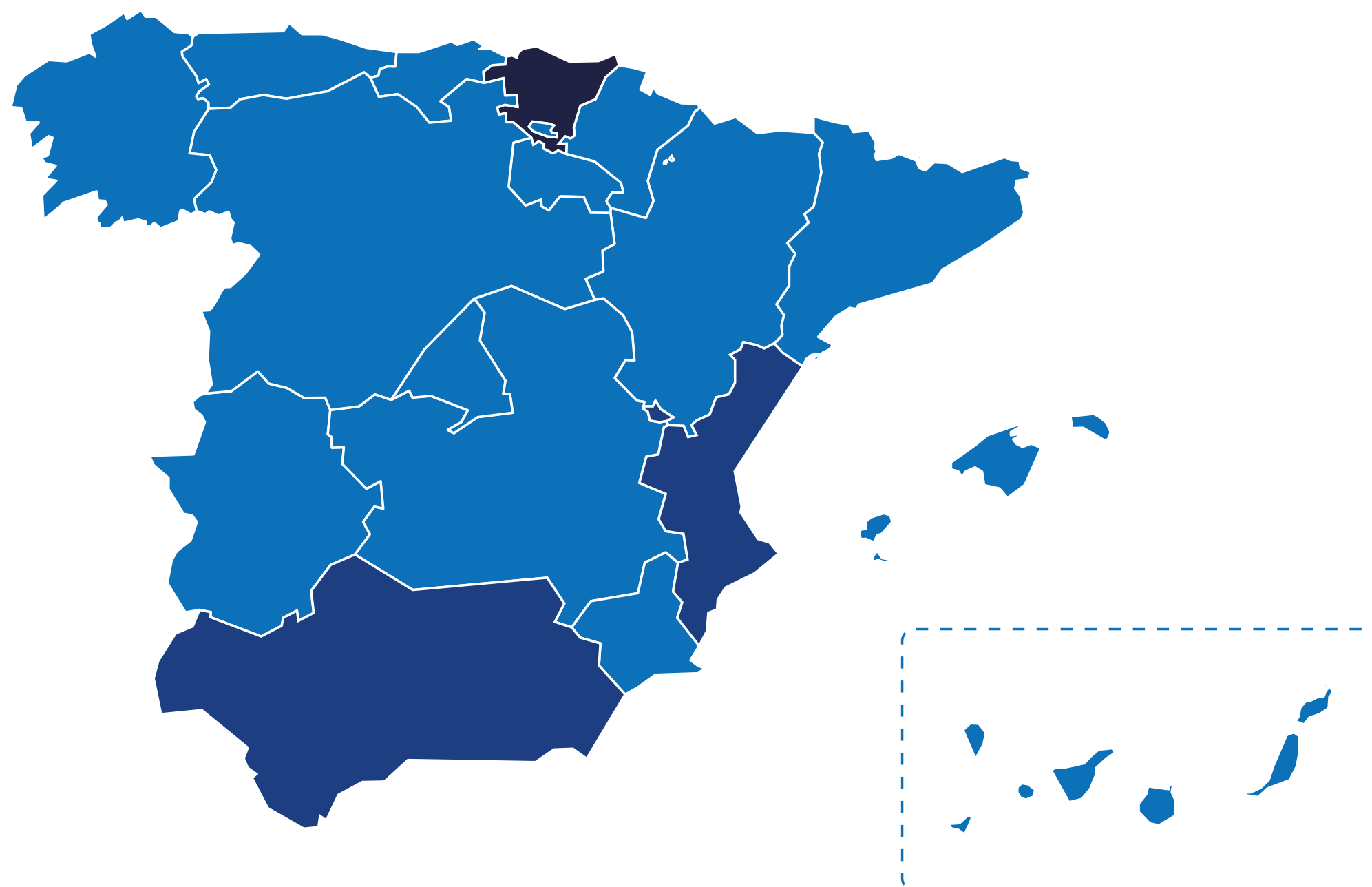
El acceso a un seguro dental por parte de la empresa podría incentivar el cuidado diario

El cuidado de la salud bucodental no depende únicamente de los hábitos individuales, sino también de los recursos y facilidades de acceso a la atención odontológica. **Cada vez es más relevante el papel que desempeñan las empresas al incorporar beneficios relacionados con la salud** dentro de sus políticas de bienestar para los empleados.

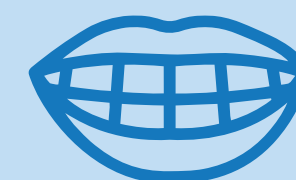
Esta percepción, sin embargo, no se distribuye de forma homogénea entre todos los grupos de población, sino que muestra algunas diferencias según edad o lugar de residencia:

“Cuando las personas saben que tienen acceso a revisiones y seguimiento profesional, tienden a prestar más atención a su higiene diaria y a detectar problemas antes de que se compliquen. Esto ayuda a mantener dientes y encías sanos, reduce molestias como sensibilidad o inflamación y genera una rutina de cuidado más natural y constante”- Antonio Longo, odontólogo del equipo de Innovación Clínica y Calidad Asistencial de Sanitas Dental.





- Personas de 18 a 34 años son quienes en mayor porcentaje creen que cuidarían más de su salud bucodental si su empresa les ofreciera un seguro dental.
- Andaluces y valencianos son quienes, por encima del resto, consideran que un seguro dental laboral les motivaría a cuidar más su salud bucodental.
- Los vascos son quienes, en mayor medida que el resto, no creen que un seguro dental influiría en sus hábitos de cuidado bucodental.



A este respecto, en España existe una percepción clara sobre la utilidad del seguro dental: el **71,1%** considera que prestaría más atención al cuidado de su boca si su empresa ofreciera un seguro dental como beneficio laboral.



La práctica totalidad de españoles (92,6%) valora que su empresa les ofrezca un seguro dental. De ellos, un 38,4% lo valora mucho, un 34,3% bastante, un 15,9% algo y solo un 4,0% poco.

La cobertura dental en el trabajo es un beneficio valorado

El bienestar de los empleados se ha convertido en un elemento cada vez más presente en las políticas de recursos humanos de muchas organizaciones. En este contexto, los beneficios relacionados con la salud, como los seguros médicos o dentales, están ganando protagonismo como herramientas que contribuyen tanto al cuidado de las personas como a mejorar su satisfacción y compromiso con la empresa.

Aunque esta valoración positiva es generalizada, el análisis por perfiles muestra algunas diferencias en función de variables como la edad, el sexo o el lugar de residencia:

- Las **mujeres** y personas de **45 a 64 años** son quienes, en mayor medida que el resto, valoran mucho que su empresa les ofrezca un seguro dental.
- Los **más jóvenes** son quienes, por encima del resto, le dan algo de valor.
- Los **hombres** y personas de **65 a 75 años** son quienes, por encima del resto, no le dan ningún valor.
- Los **madrileños** son quienes, en mayor medida que el resto, valoran mucho un seguro dental ofrecido por la empresa; los **riojanos** lo valoran algo más que la media, mientras que los **navarros** lo valoran poco.

Estos datos sugieren que la valoración del seguro dental como beneficio laboral puede estar influida por factores como la etapa vital, la percepción de necesidad de cuidados de salud o el contexto laboral, lo que explica que determinados grupos de población muestren una mayor sensibilidad hacia este tipo de cobertura.

4.

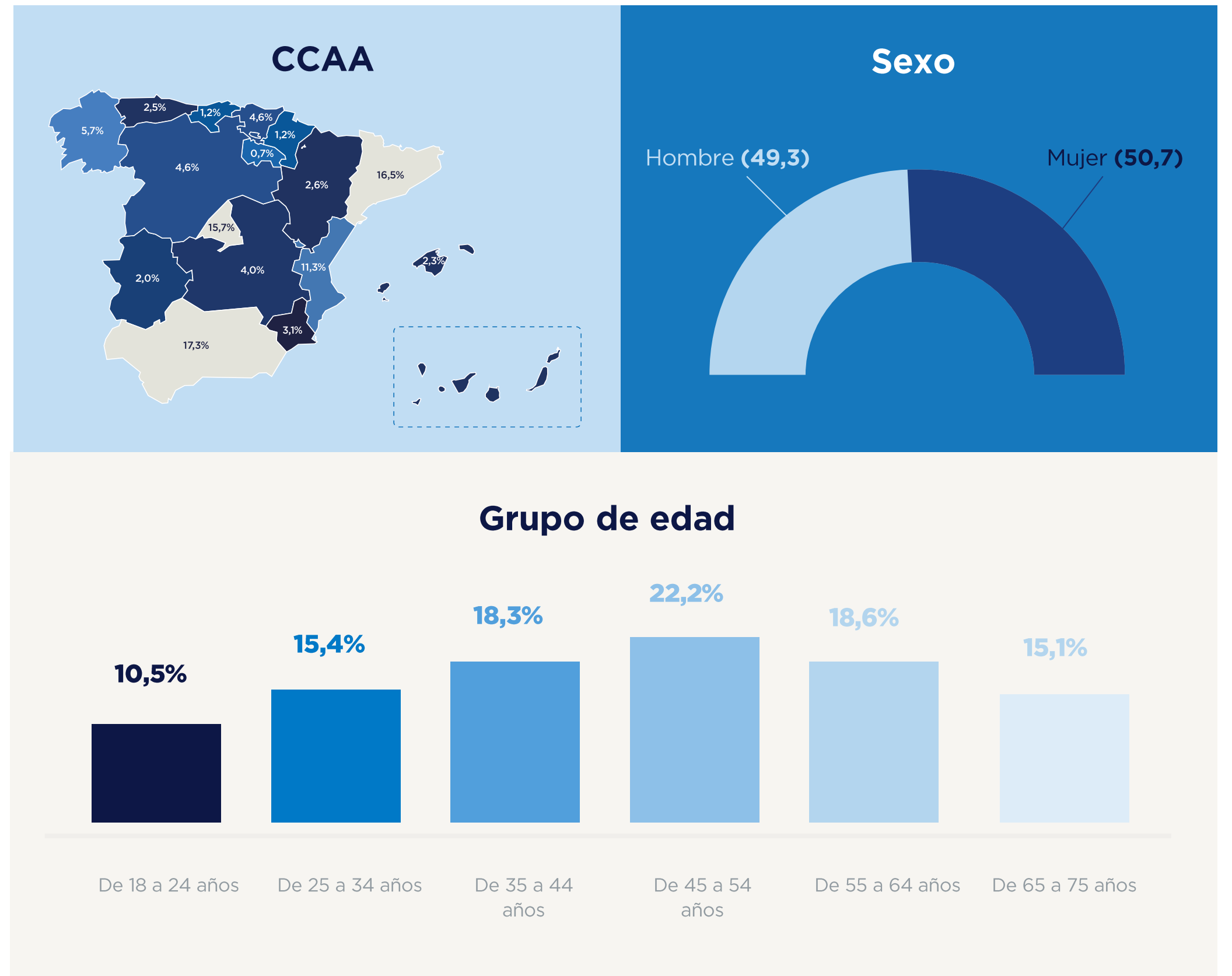
Ficha técnica



Este estudio ha sido realizado por Sanitas Dental en colaboración con MásMétrica, organización independiente especializada en estudios de mercado, con el objetivo de recoger y analizar el impacto de la salud mental en la salud bucodental de los españoles.

Se ha analizado una muestra de 2.005 individuos de 18 a 75 años de edad por cuotas de sexo, grupos de edad y Comunidades Autónomas según los datos publicados por INE (Instituto Nacional de Estadística, Censo de población en enero de 2025).

El error muestral máximo de una encuesta de este tamaño en caso de aleatoriedad para una P y Q de máxima variabilidad o heterogeneidad (50%) y un nivel de confianza del 95% (1,96 sigma) es de +/- 2,2%.



5.

**Profesionales
que han
participado en
el estudio**



Este estudio ha sido analizado y enriquecido por profesionales que forman parte de la red asistencial de Sanitas.



Graduado en Odontología por la Universidad de Granada y especializado en Implantología en la Universidad de Sevilla, el Dr. Antonio Longo acumula más de diez años de experiencia combinando práctica clínica, docencia e investigación.

Actualmente forma parte del Departamento de Innovación y Calidad Clínica de Sanitas Dental, donde impulsa proyectos orientados a mejorar la atención odontológica especializada y elevar los estándares de calidad asistencial. Su trayectoria en Cirugía, Periodoncia e Implantología, junto con su compromiso con la ética y la actualización continua, define su enfoque profesional.



Licenciada en Odontología en la Universidad Rey Juan Carlos, con más de 10 años de experiencia en el ámbito asistencial, la gestión de clínica y la dirección médica en clínicas dentales. Actualmente es parte del equipo asistencial en el departamento de Innovación y Calidad Clínica de Sanitas Dental, participando en proyectos orientados a la mejora continua, la optimización de procesos asistenciales y la calidad clínica.

Con amplia experiencia en tratamientos de Odontología general, prostodoncia e implantoprótesis, Lorena apuesta por la formación continua y el enfoque en la excelencia clínica y el trabajo en equipo.



Doctora en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid y jefa de Salud Mental de los Hospitales Universitarios Sanitas La Zarzuela y La Moraleja, además de responsable de la dirección asistencial de Mindplace. Cuenta con más de 20 años de experiencia clínica en atención psicológica.

A lo largo de su trayectoria ha liderado equipos multidisciplinares de psicología y psiquiatría y ha participado en proyectos de transformación digital en salud mental, como el asistente psicológico o el programa Cuida tu mente. También ha desarrollado actividad docente como tutora de prácticas externas del Máster de Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid y del Máster Oficial de Psicología Sanitaria de la Universidad Rey Juan Carlos.

Así impactan el estrés y la ansiedad en la salud bucodental de los españoles

Estudio Sanitas de la Salud
Bucodental 2026

