

La salud bucodental en la era digital



¿Dónde buscamos información y qué nos preocupa?



Introducción

¿En quién confiamos los españoles cuando se trata de nuestra salud bucodental? ¿Dónde nos informamos? ¿Somos conscientes de la influencia que ejercen las redes sociales? ¿Qué amenazas para nuestra salud suponen las nuevas formas de consumo de información?

Este año, con ocasión del Día Mundial de la Salud Bucodental, nos proponemos analizar todas estas cuestiones, además del estado de la salud bucodental de los españoles. En el presente documento compartimos una interpretación de nuestro estudio anual en clave social.

Y podemos adelantar algo: el dentista y las clínicas dentales siguen siendo incuestionablemente la referencia autorizada y respetada por antonomasia a la hora de informarse sobre cualquier cuestión relacionada con la salud bucodental. Sin embargo, el rol de los buscadores, las redes sociales e incluso las plataformas de inteligencia artificial supone un cambio drástico, y que debe ser cuidadosamente estudiado, en el panorama de las fuentes de información y recomendación sobre salud bucodental.

La importancia de la prevención y la constancia en el cuidado de su salud bucodental es incuestionable, pero la dimensión estética de la odontología crece de forma exponencial alimentada por las nuevas formas de consumo de información en la era de la influencia y las redes sociales.





Índice

01. Ficha técnica



02. El podio de la confianza



03. La conversación crece



04. Las redes sociales y la salud bucodental



05. La salud bucodental en la era de TikTok y de la IA



06. Y a todo esto...

Nuestra salud bucodental, ¿qué?



07. Pros y contras del acceso ilimitado a la información en Internet



01

Ficha técnica





El presente documento se nutre de dos ejercicios de investigación que hacen uso de diferentes metodologías. Sus conclusiones y hallazgos se vertebran a partir del Estudio Sanitas sobre la salud bucodental de los españoles en 2025 (MásMétrica, Feb. 2025) y se matizan y completan con aprendizajes extraídos del 1er Observatorio Digital de Sanitas Dental (Atrevia, Feb. 2025).

Ficha Técnica del estudio

Universo: Individuos residentes en España de 18 a 75 años de edad.



Tipo de entrevista y error muestral:

Auto-administrada a través del correo electrónico. n= 2.012 (Error muestral máximo al 95% de confianza y para un P=Q=50% (máxima variabilidad): +/- 2,2%).



Campo: Del 28/01/2025 al 30/01/2025.



Muestra total: 2.012 Individuos pertenecientes a un panel asociado a MásMétrica.

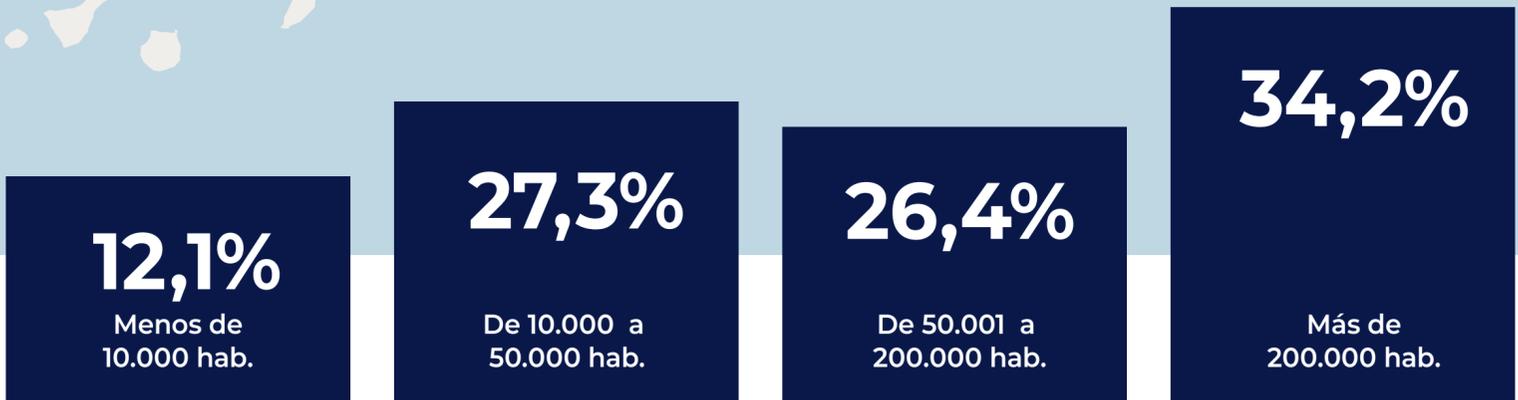
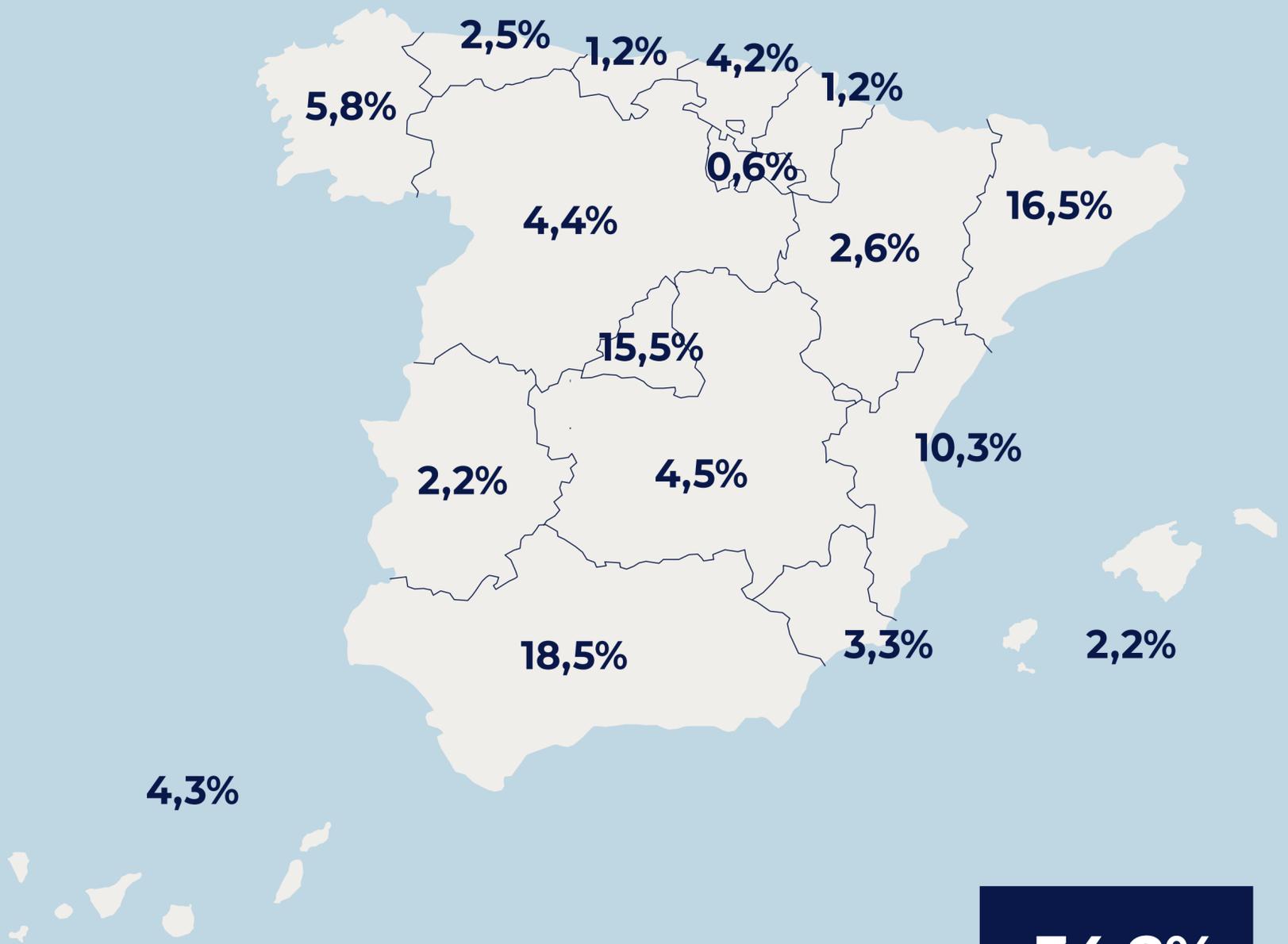


Objetivo: Determinar los medios a través de los cuales se informan los españoles sobre salud bucodental, así como averiguar los principales problemas bucodentales de los españoles.





Datos sociodemográficos



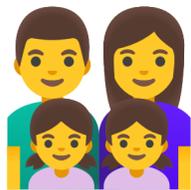
XY

49,3%

XX

50,7%

63%
Con hijos



37%
Sin hijos



10,2%

De 18 a 24 años



15%

De 25 a 34 años



19,1%

De 35 a 44 años



22,0%

De 45 a 54 años



19,1%

De 55 a 64 años



14,6%

De 65 a 75 años



65,1% Trabaja

34,9% No trabaja



12,3% Básicos

38,6% Medios

49,1% Universitarios



11,5% Solo/a

27,1% Pareja

39,6% Pareja e hijos

6,9% Hijos

14,9% Otros

Clase Social

12,3% Alta

56,5% Media

31,2% Baja



Ingresos mensuales del hogar



Metodología

Escucha digital:

- Período analizado: Ene 2023 - Dic 2024.
- Diseño de querie para capturar la conversación digital sobre salud bucodental.
- Diccionario de términos clave.
- Publicaciones registradas: 1 millón.
- Muestra: 50.000 menciones (analizadas y categorizadas mediante IA).
- Canales indexados: X, Facebook (páginas públicas), Instagram (hashtags), medios digitales, foros, blogs y sitios especializados.
- Recopilación manual: TikTok (hashtags más relevantes).

Hábitos de búsqueda (Google):

- Período: Ene-Dic 2024
- Análisis tendencias de búsqueda sobre salud bucodental en España mediante SEMrush.
- Identificación de términos más buscados, estructura de las consultas.
- Categorización por temáticas.
- Evaluación de más de 3.300 términos de búsqueda para obtener una visión integral del comportamiento de los usuarios.
- Análisis de principales fuentes de referencia en el sector.

Hábitos de búsqueda (TikTok)

- Análisis 100 hashtags más relevantes.
- Identificación patrones de búsqueda y comportamiento.
- Análisis de relevancia de cada temática.
- Detección de cuatro principales categorías de contenido.

02

El podio de la confianza



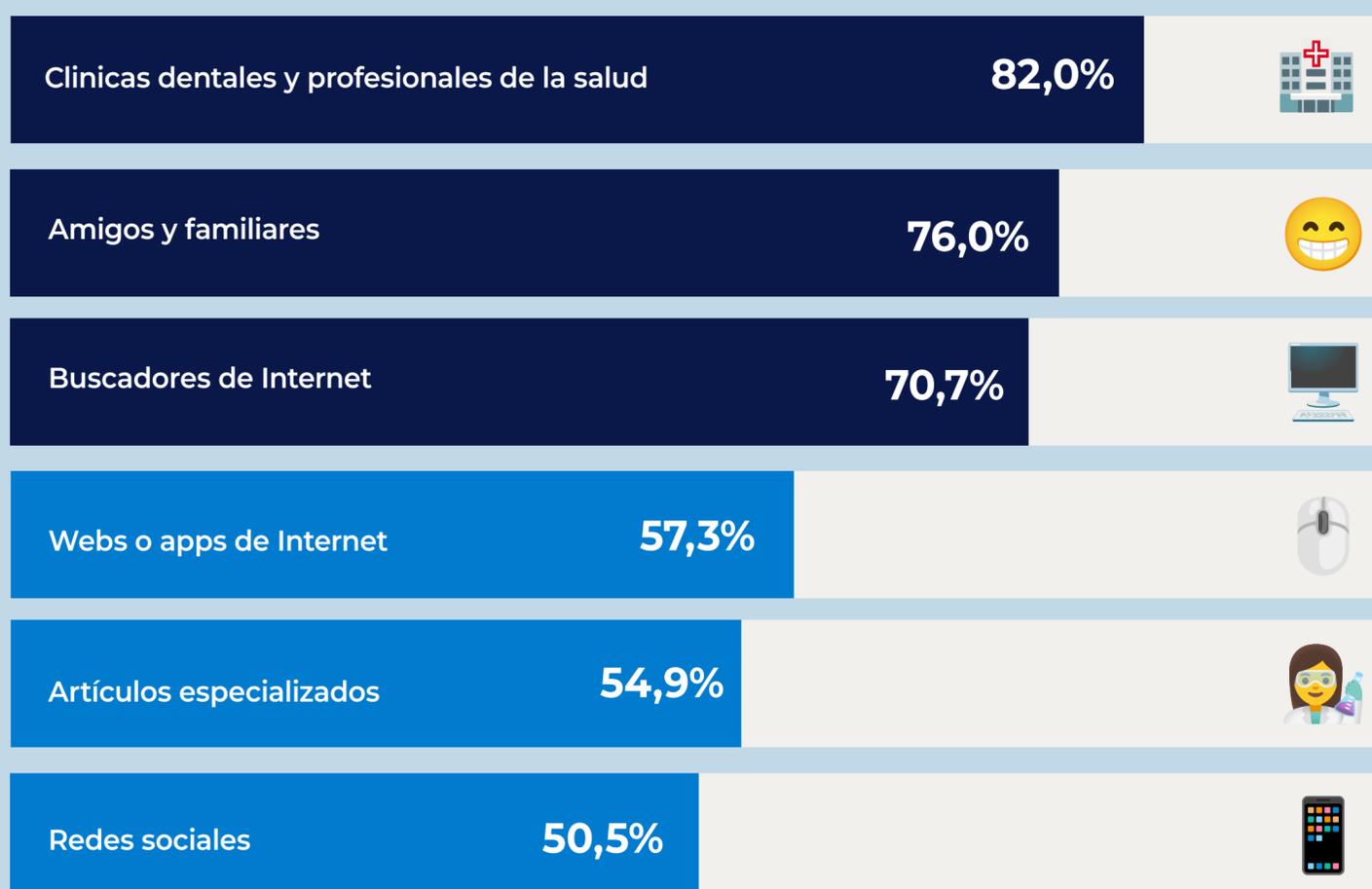
02. El podio de la confianza



Nos gusta consultar fuentes diferentes...

Tiene sentido: si el dentista es en quien más confiamos, también es a quien más acudimos para consultar nuestras dudas. Pero la actualidad es bastante más compleja, y por eso hacemos uso de muy diversas fuentes. **Más de la mitad de los españoles emplea incluso las redes sociales para informarse sobre salud bucodental.**

¿Sueles consultar contenidos, información o consejos sobre salud bucodental a través de los siguientes medios?



...y cada vez tenemos más en cuenta las redes e Internet.

ocho de cada 10 españoles reconocen utilizar Internet y las redes sociales para informarse sobre salud bucodental. No serán como nuestro dentista de toda la vida, pero hay que reconocer su influencia.

¿Suele consultar contenidos, información o consejos sobre salud bucodental en redes sociales o Internet?



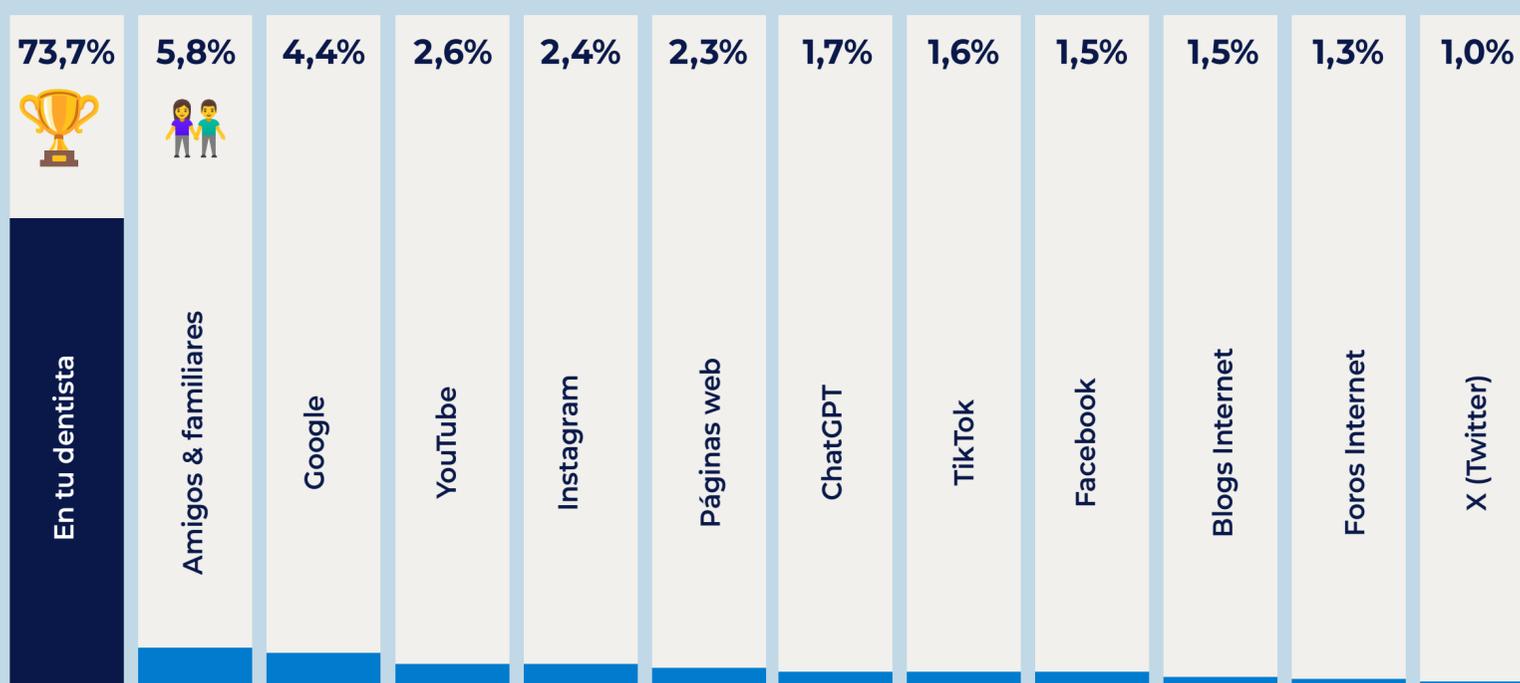
02. El podio de la confianza



De los siguientes medios, ¿en cuáles confías a la hora de obtener información sobre salud bucodental?

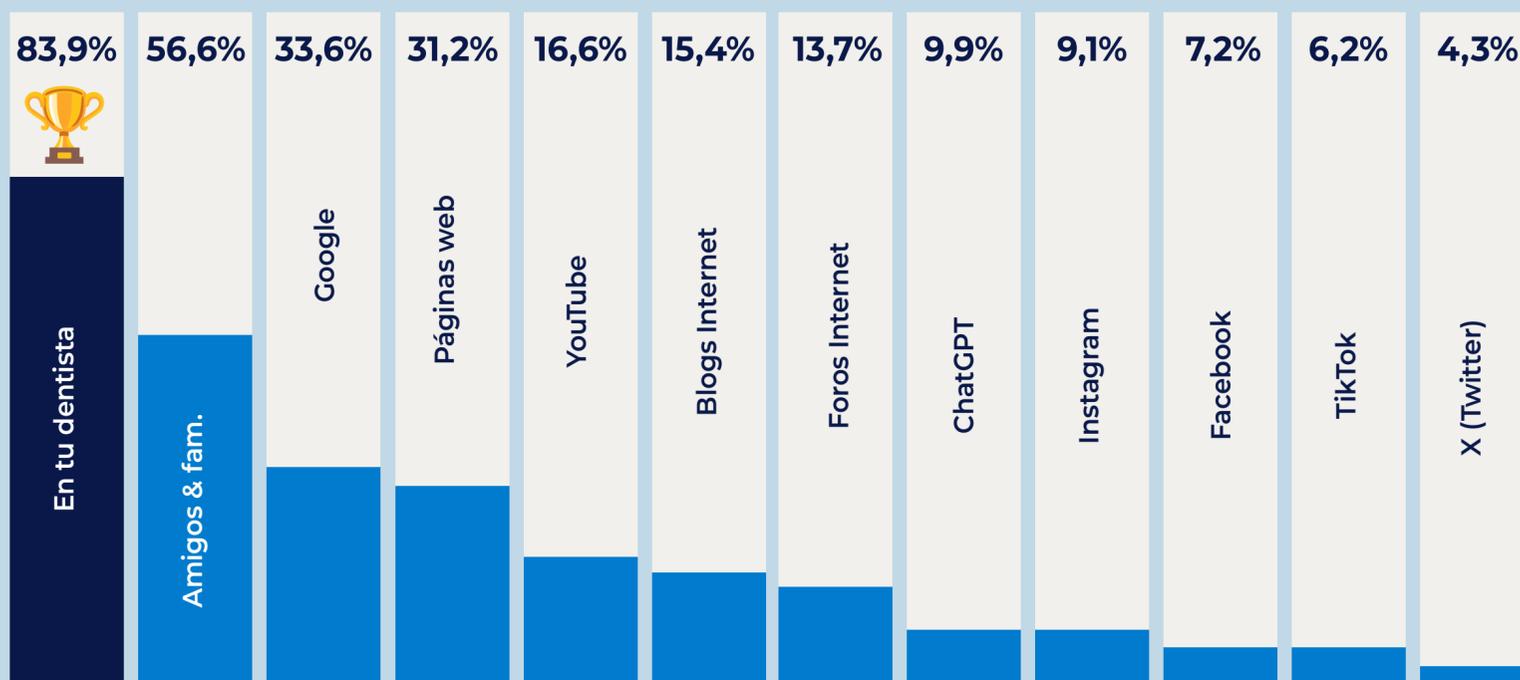
En lo más alto del podio...

El resultado es rotundo. A la hora de informarnos sobre salud bucodental, alto y claro, los españoles nos quedamos con nuestro dentista. No hay discusión. ¿Pero quiere decir eso que es la única fuente que condiciona nuestros hábitos y cuidados en salud bucodental? Podemos adelantar que no.



...siempre hay compañía.

Y es que, si nos dejan elegir tres, hay otras opciones que emergen. La recomendación de un amigo, la búsqueda en Google o las páginas web son también tenidas en cuenta. Y poco a poco descubriremos que la influencia de las redes es más importante de lo que parece.



03

La conversión crece





Cada vez se habla más de salud bucodental en Internet...

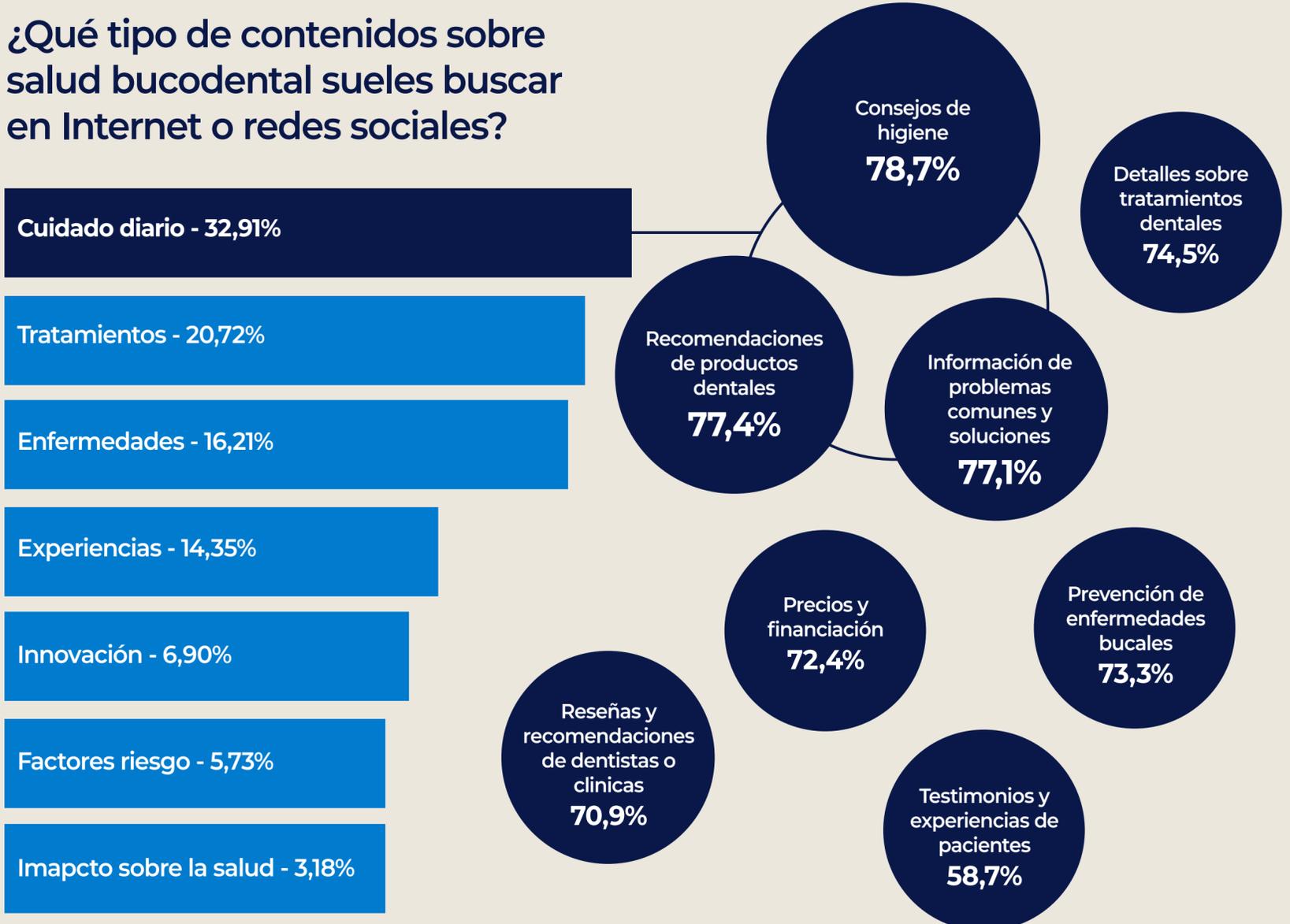
El **aumento de publicaciones en los dos últimos años (+23%)** demuestra la creciente relevancia de la salud bucodental en el entorno digital. Ya lo veníamos avisando: los hábitos de interacción y consumo de información están cambiando.



Y lo que buscamos... coincide bastante con lo que encontramos.

Los **tres contenidos que los españoles declaran buscar más en redes sociales e Internet se pueden aglutinar en un mismo concepto: cuidado diario** que, además, supone más del 30% del contenido sobre salud bucodental que hemos podido observar en el medio digital. Los tratamientos dentales, las enfermedades bucales y todo lo que tiene que ver con experiencias y recomendación completan las temáticas principales.

¿Qué tipo de contenidos sobre salud bucodental sueles buscar en Internet o redes sociales?

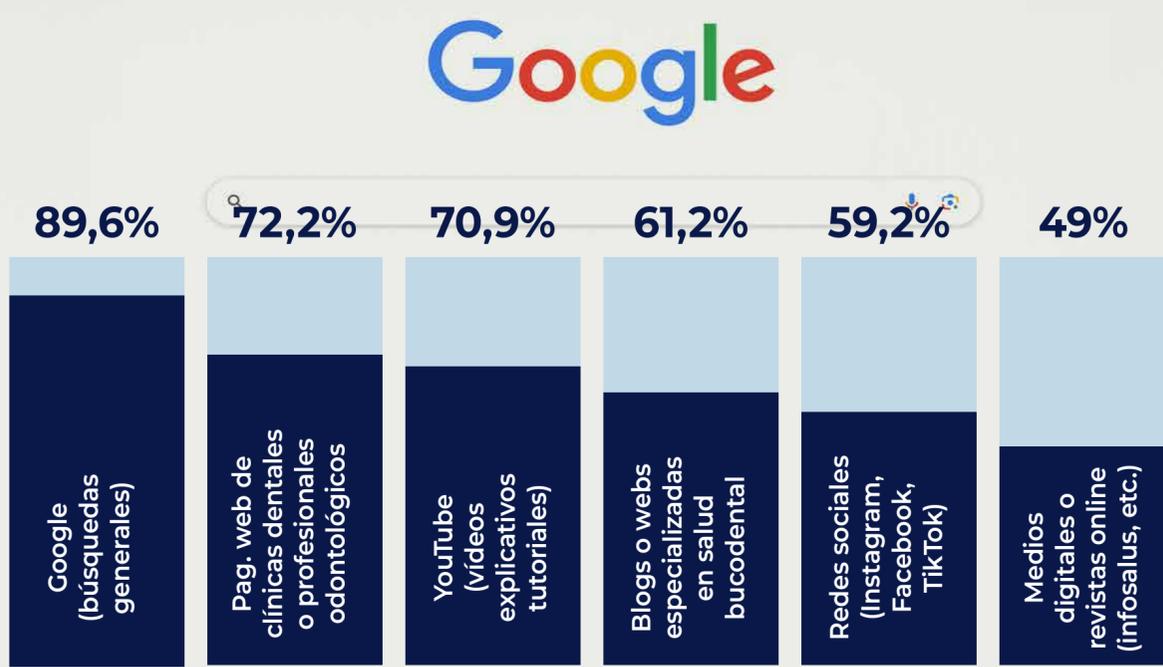




Y aunque Google lidera...

El **buscador por antonomasia sigue siendo nuestra puerta de entrada a la web**, y está en primera posición cuando le preguntamos a los españoles sobre qué plataformas usan más. Le siguen las webs de las **clínicas dentales en segunda posición**, y **YouTube en la tercera** (con mayor preferencia por parte de los hombres).

¿Qué webs o plataformas utilizas con más frecuencia para informarte sobre salud bucodental?



El vídeo sigue siendo el rey.

Los tutoriales, esa gran aportación de **YouTube** a nuestras vidas, son también nuestro formato preferido a la hora de consultar contenidos sobre salud bucodental. Y, aunque las redes sociales no están en el podio de la confianza a la hora de informarnos, sus formatos característicos sí son de nuestros favoritos.

¿Y en qué formatos online te gusta más consultar contenidos sobre salud bucodental?

Vídeos explicativos o tutoriales (YouTube, etc.)

57,7%

Artículos o blogs en Internet

45,2%

Publicaciones en redes sociales (Instagram, Facebook, TikTok)

42,2%

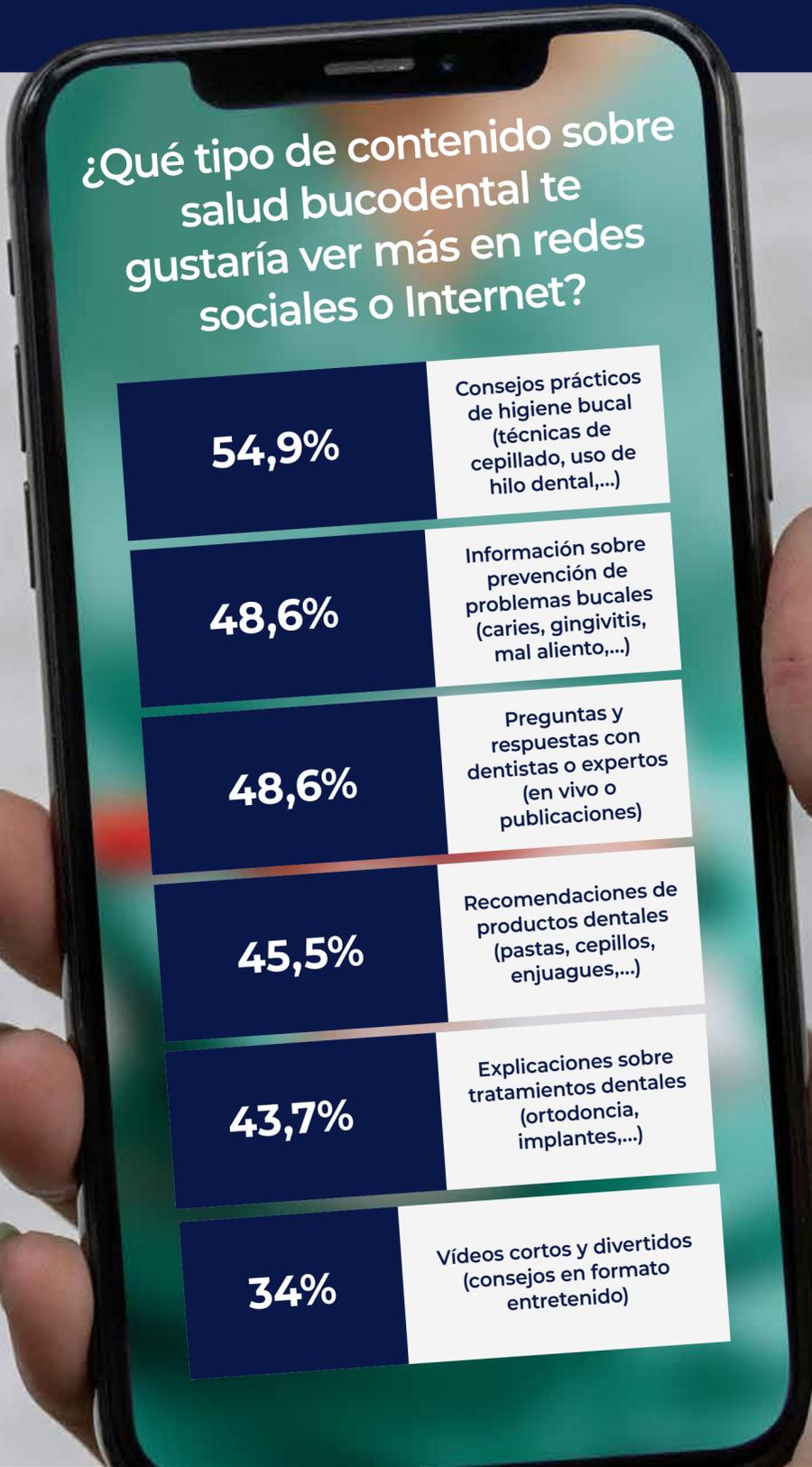
Infografías o imágenes educativas

27,5%



Queremos ver más contenido de calidad...

Los españoles estamos muy interesados en consumir más contenidos serios y útiles sobre salud bucodental en redes e Internet. Cuidado diario, prevención, entrevistas con especialistas... Nuestro interés crece, pero no lo hace de la misma manera. Las mujeres son las más interesadas en los consejos de higiene, los jóvenes en vídeos cortos y divertidos, y los mayores en prevención. La salud bucodental en Internet sí entiende de edades.



... Aunque los contenidos que más triunfan no siempre lo son tanto. Experiencias personales, contenido de entretenimiento, historias de procedimientos fallidos y contenidos relacionados con figuras públicas. Esas son las temáticas que generan un mayor número de interacciones y de engagement en Internet. Contenidos con los que nos podemos sentir identificados, situaciones divertidas fuera de lo común, casos complicados. Esos son nuestros temas preferidos, según lo que hemos podido observar en Internet... y muy especialmente en las redes sociales.

04



Las redes sociales y la salud bucodental





¿Nos dejamos influir los españoles por las redes sociales?

Aunque como veíamos en las primeras páginas de este informe, las redes sociales e Internet no ocupan los primeros puestos de nuestro ranking de confianza, sí es evidente su influencia en nuestra toma de decisiones.

71,9%

Piensa que las redes sociales han influido en que las personas tengan ahora un mayor cuidado de su salud bucodental.

66%

Ha modificado sus hábitos de cuidado dental en base a información que encontraron en Internet o redes sociales.

65,6%

Diría que suele buscar información sobre salud bucodental en Internet o redes sociales antes de consultarla con su odontólogo.

62,5%

Ha tomado alguna decisión relacionada con su salud bucodental influido por un contenido que vio en Internet o redes sociales.





Las redes sociales influyen a los españoles, ¿y sus influencers?

Si tenemos en cuenta que casi la mitad de los españoles confía en su información, y casi la mitad de los españoles sigue a referentes relacionados con la salud bucodental, podemos apreciar la extraordinaria dimensión de la influencia de las redes sociales en la toma de decisiones relacionadas con la salud y el cuidado dental.

Sin embargo, se observa ese nivel inferior de confianza en ellas, pues no llega a uno de cada cuatro los que han puesto alguna vez en práctica sus consejos.



¿Sigues a algún influencer o profesional de la salud bucodental por redes sociales o por Internet?





Las redes sociales nos importan y mucho.

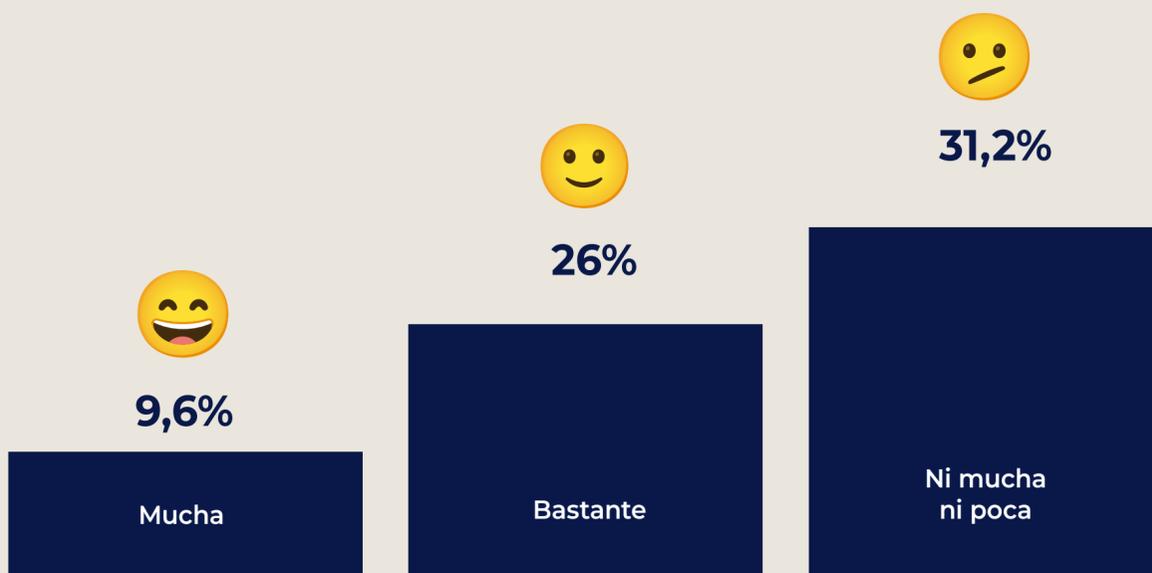
Más de siete de cada 10 españoles reconocen que las redes sociales les importan. Y a cuatro de ellos, mucho o bastante. Casi el 40% piensa que su percepción sobre salud bucodental se ve condicionada por ellas.

En conclusión: las redes sociales nos influyen y, además, somos conscientes de ello.

¿Cómo de importante consideras para ti la información que puedes encontrar en redes sociales sobre salud bucodental?



¿Qué influencia piensas que tienen las redes sociales en la percepción que tienes sobre tu salud bucodental?





Y, todo eso, sale en la foto.

Cuando los españoles se hacen fotos para subir en redes o compartir con alguien...

Reconozcámoslo, la influencia de las redes sociales sale en la foto. El componente estético en este medio es primordial. Lo demuestra que más de la mitad de los españoles ponemos siempre la misma cara cuando posamos ante una cámara. Y que más de un tercio evitamos sonreír, o incluso mostrar los dientes.

¿Están sobredimensionando las redes sociales el ámbito estético de la salud bucodental?



56,1%

Pone siempre la misma cara para salir mejor en la foto

32,2%

Evita sonreír, porque no le gusta su sonrisa

34,9%

No muestra sus dientes, ya que no le gustan.

05

La salud bucodental en la era de TikTok y de la IA



TikTok está cambiando la forma en que buscamos y consumimos información.

TikTok es una de las plataformas digitales más influyentes en España (16,74 millones de usuarios en 2024). El 40% de los jóvenes de la generación Z ya **prefiere buscar contenido en TikTok o Instagram** en lugar de utilizar Google, reflejando un cambio en los hábitos de búsqueda hacia formatos más visuales y dinámicos.

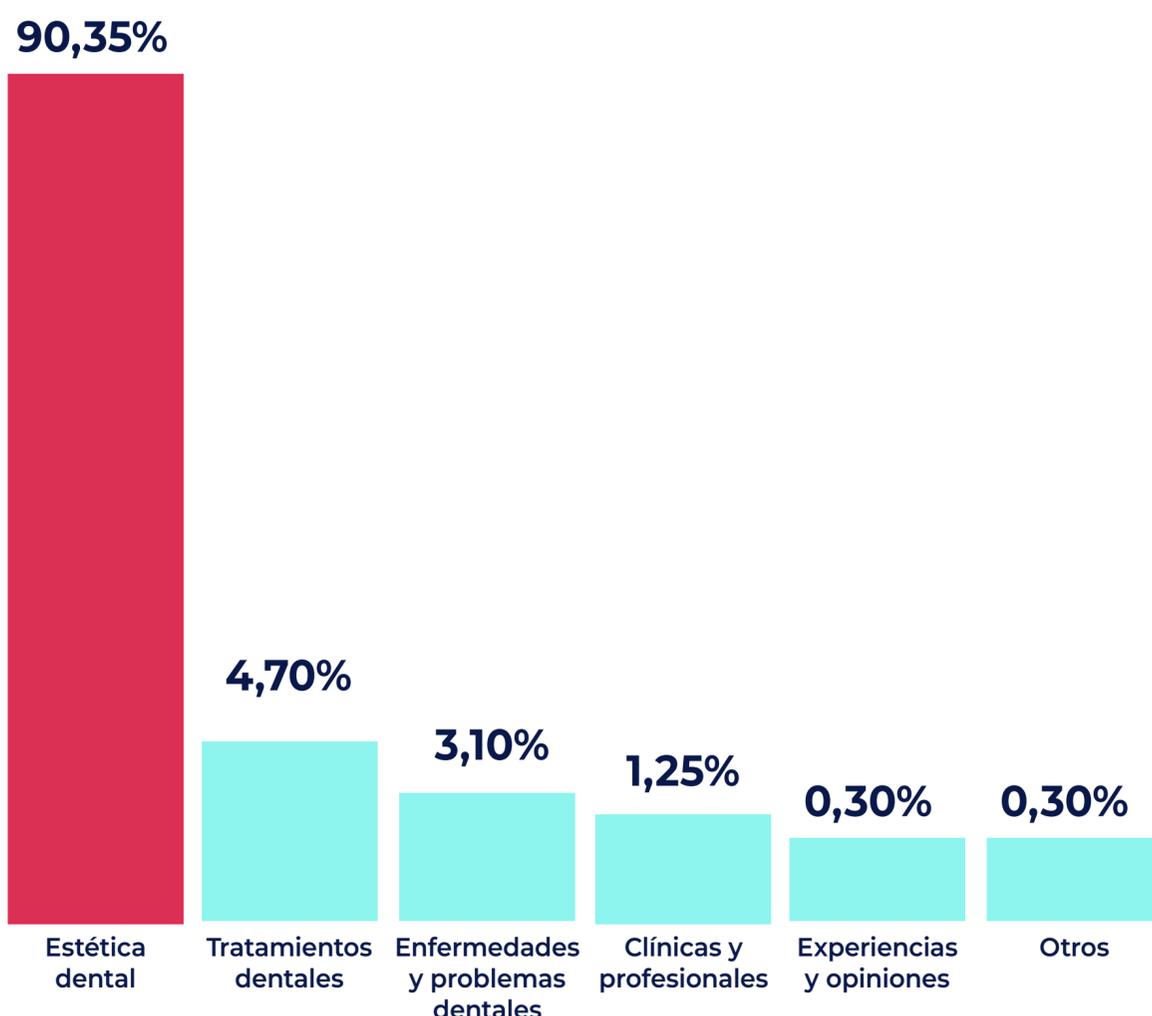
Los contenidos más virales...

Incluyen antes y después de tratamientos, experiencias con dentistas y recomendaciones sobre ortodoncia y blanqueamiento dental.

...son también los más buscados.

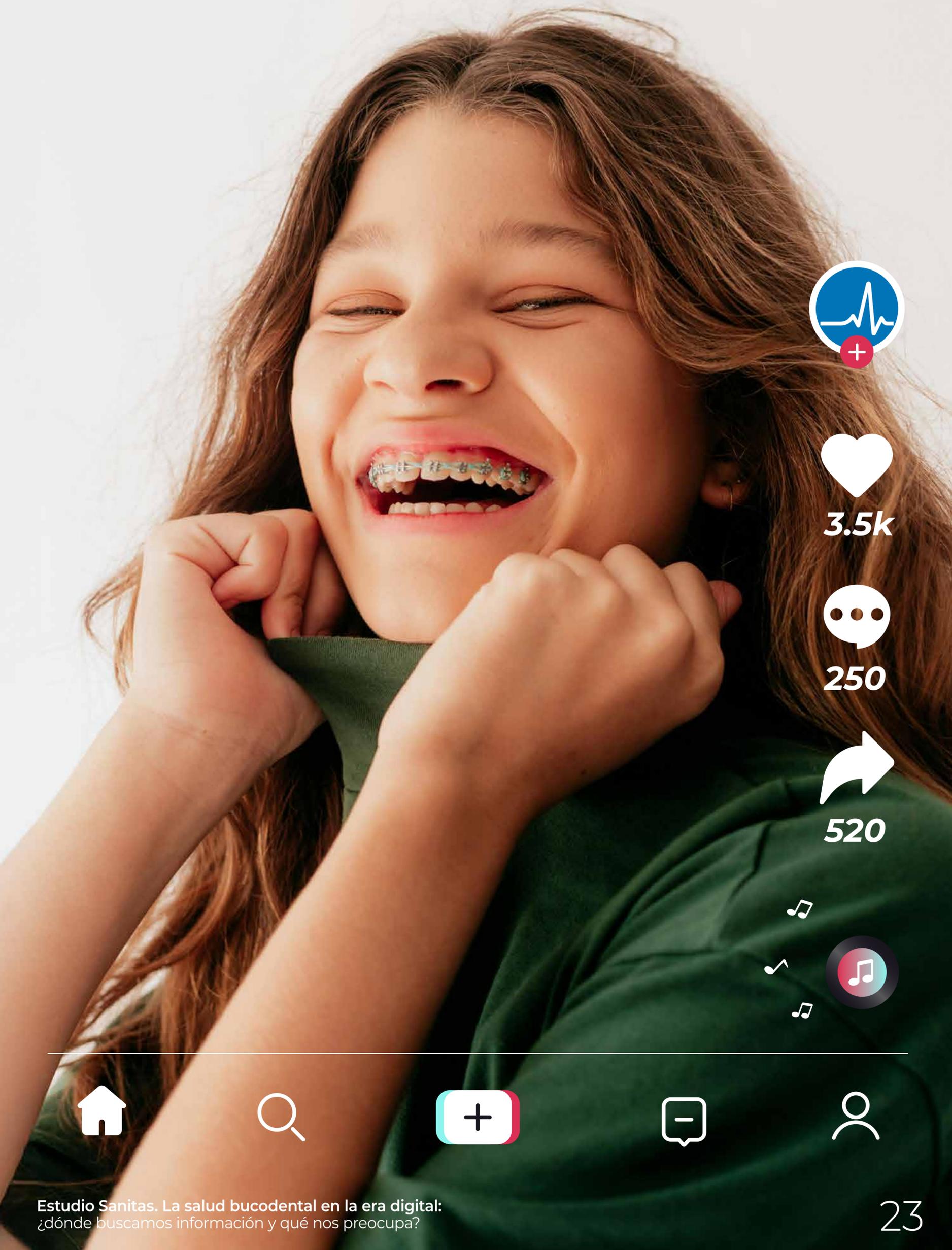
El interés de los usuarios en TikTok está fuertemente **ligado a la estética dental**, con un **90,3% de las búsquedas** relacionadas, lo que equivale a nueve de cada 10 consultas sobre salud bucodental en la plataforma.

Principales búsquedas sobre salud bucodental en TikTok



Cuando se trata de salud bucodental, los temas estéticos se llevan la palma.

TikTok es un espacio donde se comparten experiencias con dentistas, recomendaciones de clínicas y testimonios de pacientes. Lo demuestra el dominio de hashtags genéricos como Dentista, Ortodoncia o Dientes. Y, a la vez, esos hashtags y otros como "Brackets" (más de 200K), "Invisalign" (casi 200K), "Diseño de sonrisa" (más de 100K) y "Blanqueamiento dental" (aproximadamente 75K) indican esa tendencia a que **la estética sea uno de los temas con más contenido en la red social.**



Pero hay vida más allá de Google: la IA impulsa una nueva era en la búsqueda de información.

La IA está cambiando drásticamente la forma en que las personas buscan información. Con la evolución de las IAs conversacionales, como ChatGPT, Gemini y Copilot, **cada vez más usuarios formulan preguntas en lenguaje natural y esperan respuestas inmediatas y contextualizadas.** Esto también influye enormemente en la búsqueda de información en el ámbito de la salud bucodental.

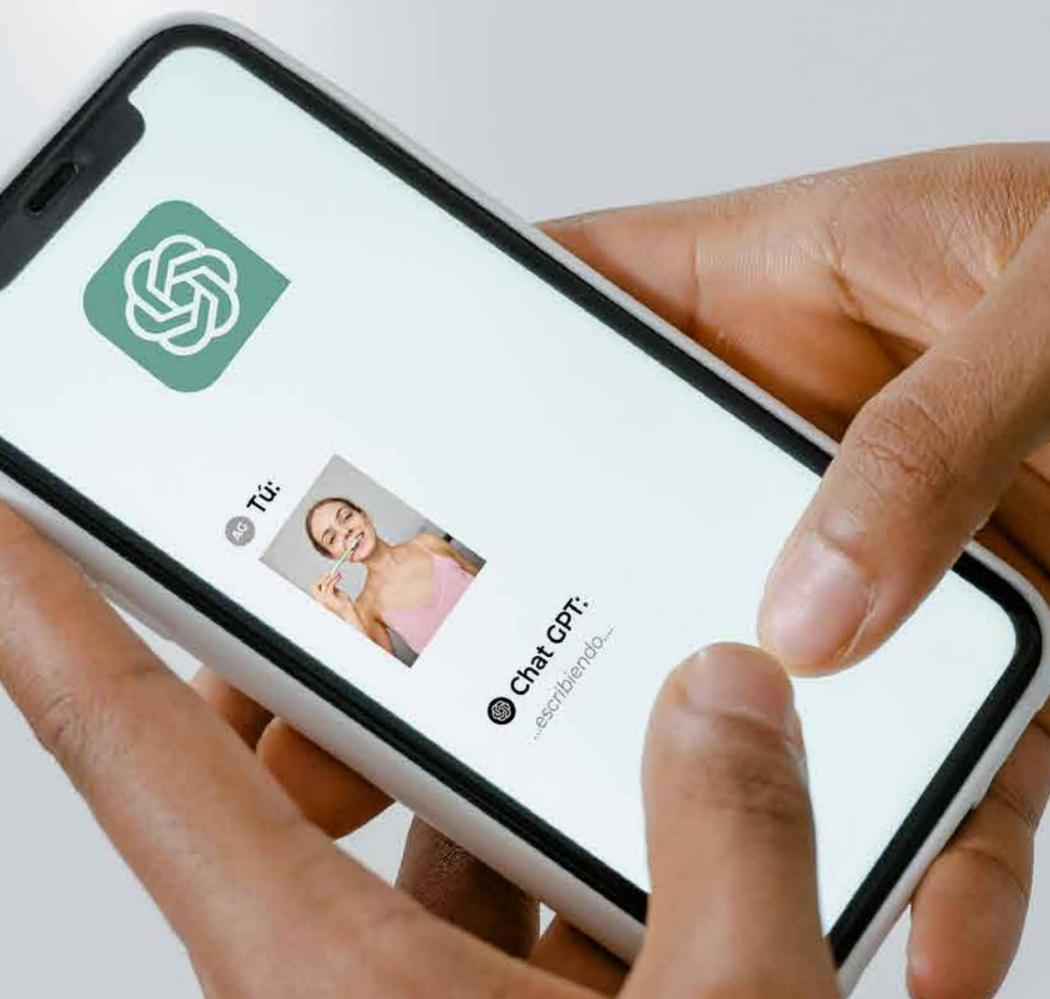
Ahora, en lugar de escribir "**blanqueamiento dental efectos secundarios**", los usuarios preguntan directamente a una IA: "**¿Es peligroso blanquearse los dientes?**".

30-40%

De los usuarios jóvenes (GenZ y Millenials) prefieren usar IA a buscadores tradicionales*.

+4M

De usuarios tiene ya en España (Jun'24) una de las plataformas más importantes en este ámbito: ChatGPT.



3.5k



250



520



06

Y a todo
esto...
nuestra salud
bucodental,
¿qué?





06. Y a todo esto... nuestra salud bucodental, ¿qué?
¿Medio lleno o medio vacío?



Piensa por unos instantes, durante el último año, ¿has tenido alguna complicación, dolor, problema o molestia bucodental?

La mitad de los españoles ha tenido algún tipo de problema bucodental en 2024. 😞



¡Y la otra mitad no! 🎉

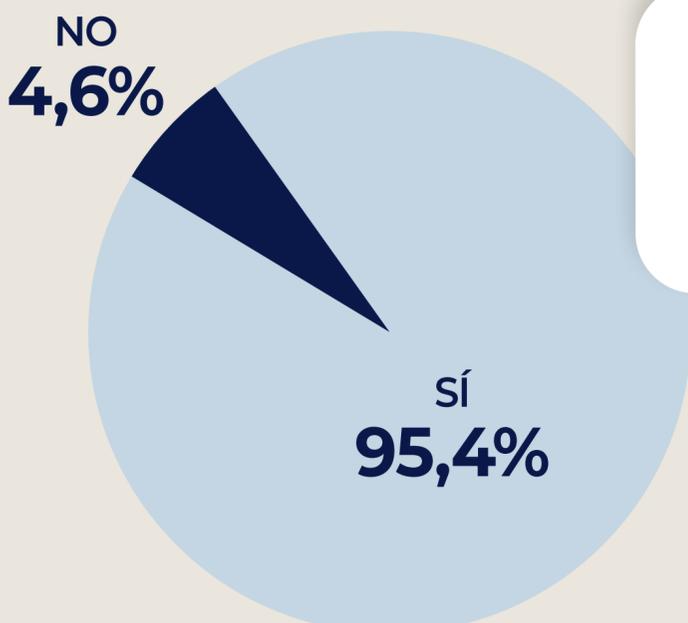


Y cuando has padecido estas complicaciones, dolores o molestias bucodentales, ¿has acudido al dentista?

No llega a la mitad de los españoles (**43,9%**) los que acuden al dentista siempre que tienen algún problema...



Aunque sube hasta el **95%** los que declaran ir la mayoría de las veces (27,6%) o en ocasiones (17,8%). 🎉



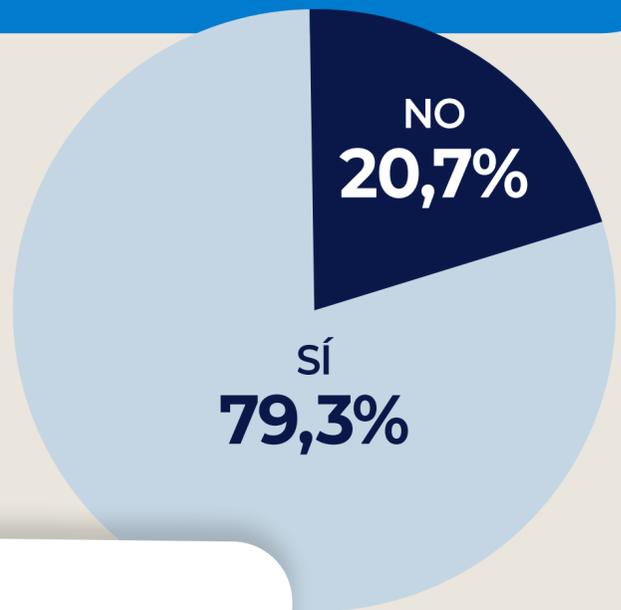


06. Y a todo esto... nuestra salud bucodental, ¿qué?
¿Medio lleno o medio vacío?



Piensa unos instantes, ¿cuándo fue la última vez que acudiste al dentista?

Casi el 80% ha acudido al dentista en el último año.



Pero dos de cada 10 españoles llevan más de un año sin ir.

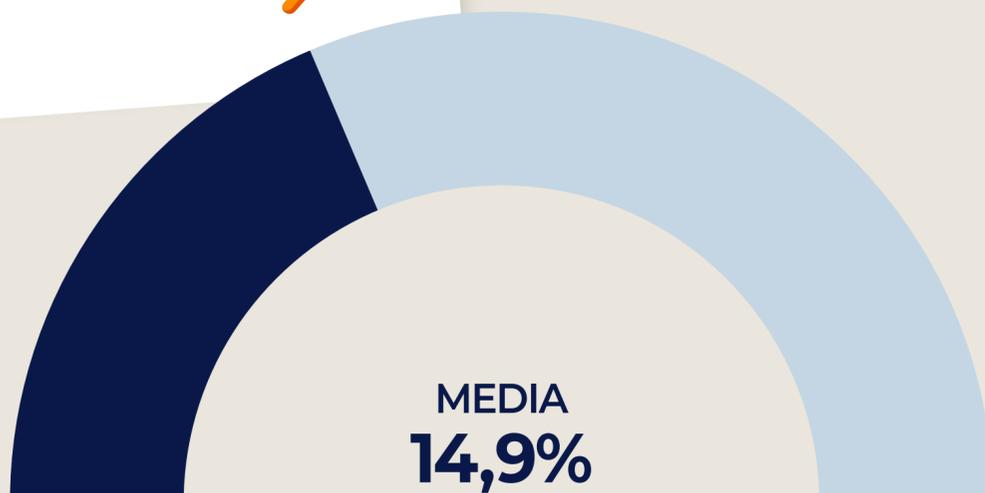


En una semana tipo, teniendo en cuenta que, si te cepillas los dientes por la mañana, a mediodía y por la tarde, todos los días de la semana, sumarían un total de 21 cepillados, ¿cuántas veces de media a la semana dirías que te cepillas los dientes?

¡Pero lo recomendable es al menos 3!



Los españoles nos lavamos los dientes 2 veces al día de media.





El top ten de los problemas bucodentales

Entre los problemas padecidos por los españoles en el último año, las caries ocupan el primer puesto.

¿Qué complicaciones o problemas bucodentales has padecido durante el último año?



07

Pros y contras del acceso ilimitado a la información en Internet



07. Pros y contras del acceso ilimitado a la información en Internet

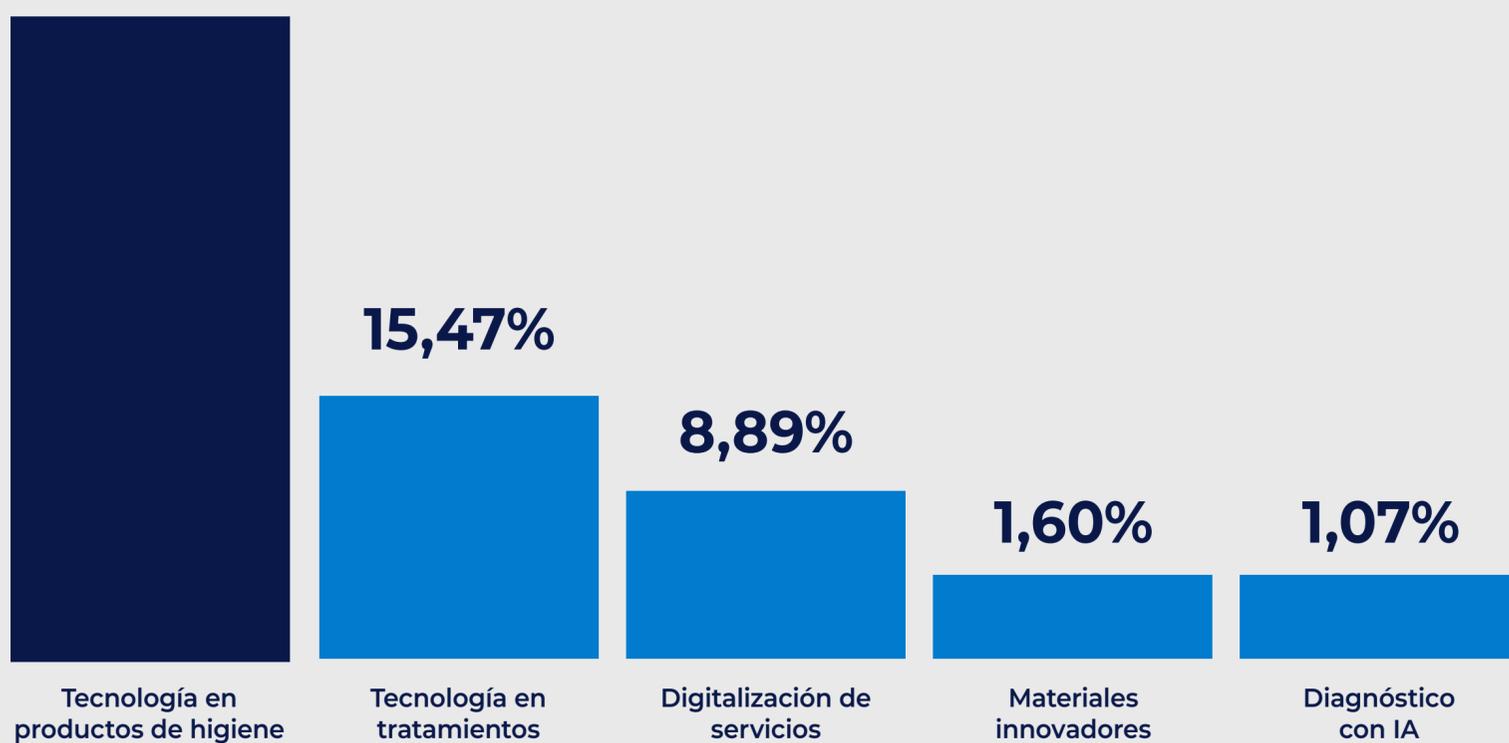


Una fuente de conocimiento: la innovación.

Internet favorece el interés y el conocimiento de los usuarios de la innovación aplicada a la salud bucodental.

La mitad de las publicaciones sobre innovación en salud bucodental se centra en la tecnología aplicada a productos de higiene.

46,67%



Principales tendencias en productos de higiene bucodental

Higiene bucal en casa con sensores e inteligencia artificial



Pastas dentales y enjuagues de nueva generación



Principales tendencias en productos de higiene bucodental

Fármacos y uso de células madre para la regeneración dental



Toxina botulínica y ácido hialurónico en tratamientos bucodentales

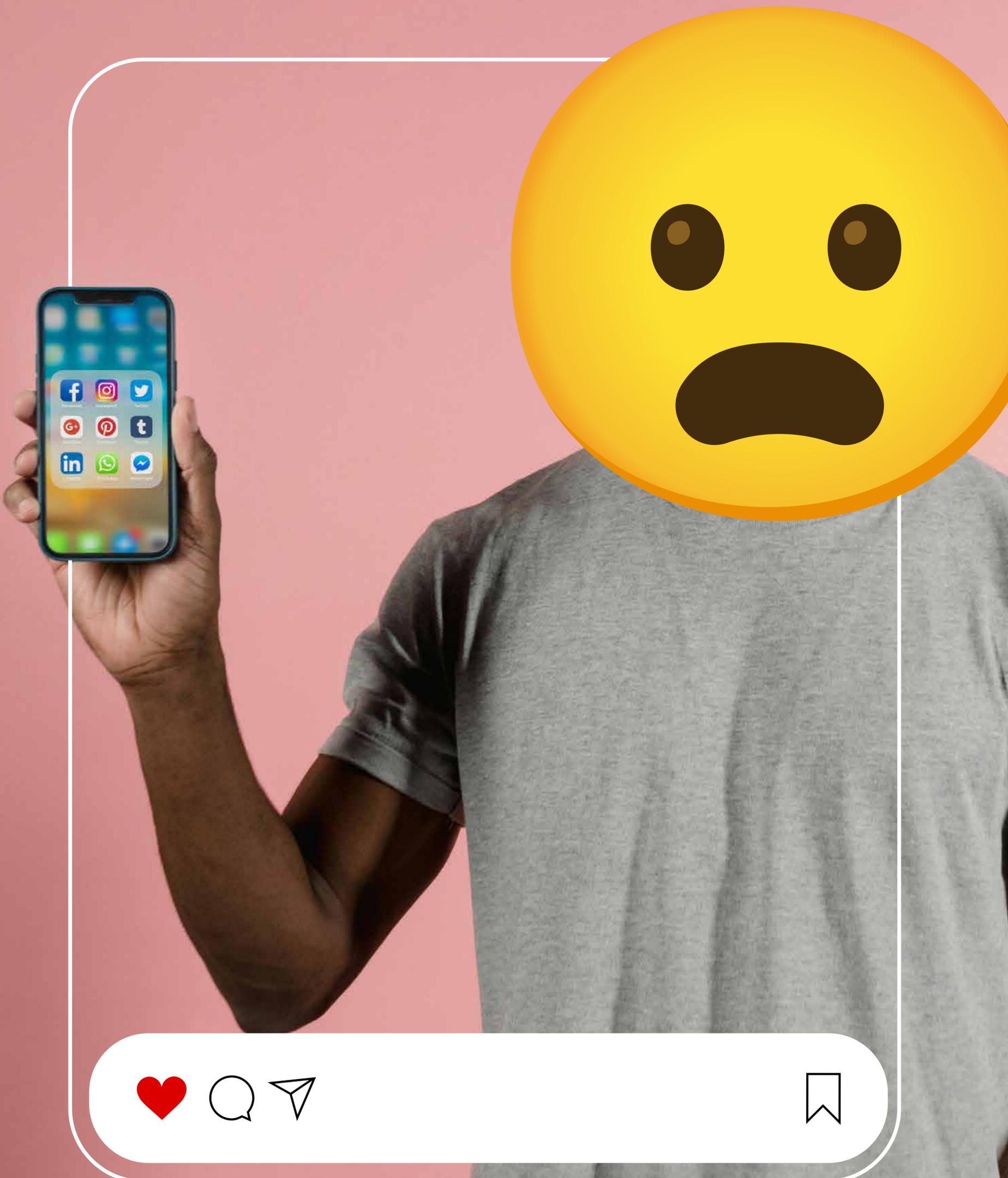




El peligro de la desinformación: el caso del hacking dental

En el análisis de los hábitos y productos de higiene bucodental más mencionados en las redes e Internet encontramos también una serie de tendencias minoritarias, como la **“cultura del hacking dental”**. **Son trucos caseros y bulos para el blanqueamiento dental**, como el uso de carbón activado o fresas, aunque los expertos advierten sobre su efecto abrasivo.

Estas prácticas no están respaldadas por los profesionales, y, sin embargo, se distribuyen muy rápidamente y sin control en redes e Internet.





**Clínicas
Dentales**

MARZO 2025