

cuida tus encías si eres mujer.

**en las mujeres, los cambios
hormonales aumentan
el riesgo de padecer
enfermedades periodontales.**

**durante la pubertad, la
menstruación, el embarazo
o la menopausia se debe
prestar especial atención
a la salud de las encías.**

Con el aval científico de:



HAY PERIODOS EN LA VIDA DE LA MUJER EN LOS QUE LAS ENCÍAS SON MÁS SUSCEPTIBLES A LA INFLAMACIÓN Y A CIERTAS ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS; PRINCIPALMENTE, POR RAZONES HORMONALES.



- PUBERTAD.
- TOMA DE ANTICONCEPTIVOS HORMONALES.
- EMBARAZO.
- MENOPAUSIA.

CUIDA TUS ENCÍAS... DURANTE LA PUBERTAD

¿Por qué?

La **gingivitis** está causada por la **acumulación de bacterias junto a las encías**. En la pubertad, los cambios hormonales pueden favorecer la inflamación de las encías, aunque no aumente la cantidad de placa bacteriana.

Esta inflamación gingival se denomina "**gingivitis puberal**" y está asociada a los incrementos de la hormona estradiol que ocurren alrededor de los 12 años. Estos cambios además favorecen que las bacterias en las encías sean más patógenas y que aumente la circulación sanguínea en la encía, favoreciendo su sangrado.

¿Qué vas a notar?

Las encías **enrojecidas y sangrantes** ante cualquier estímulo, como manifestación de unas encías inflamadas.



¿Cómo evoluciona?

Aunque esta situación de tendencia a la inflamación **suele ser transitoria**, es recomendable que el dentista o el periodoncista hagan un **seguimiento de la salud de las encías para evitar que se convierta en un proceso crónico**.

Si se controla adecuadamente, es un proceso reversible que puede llevar a la salud completa de las encías, sin secuelas.

¿Qué tengo que hacer?

Como la causa principal de la gingivitis es la placa bacteriana, **el tratamiento consiste en su eliminación**. Por ello, es recomendable visitar al dentista o al periodoncista, quienes, en colaboración con el higienista dental, enseñarán eficaces y sencillas técnicas de cepillado de dientes y espacios interdentes, empleando cepillos interproximales o seda dental.

Como medida preventiva y de fortalecimiento de la salud gingival, **es aconsejable realizar revisiones periódicas de las encías desde el comienzo de la pubertad femenina**. Esto facilitará, si fuera preciso, un diagnóstico temprano, así como la realización de sencillos y eficaces tratamientos.

CUIDA TUS ENCÍAS... SI TOMAS ANTICONCEPTIVOS

¿Por qué?

Los **anticonceptivos** están compuestos por hormonas sintéticas similares a los estrógenos y a la progesterona.

Estas hormonas se asocian a un aumento de la inflamación de las encías, similar a la que ocurre durante el embarazo, aunque es menos intensa; sin embargo, puede mantenerse durante periodos de tiempo más prolongados, por lo que **puede conducir a daños irreversibles en los tejidos que rodean y sujetan los dientes.**

La inflamación asociada a los anticonceptivos se produce por las alteraciones en los vasos sanguíneos y en la respuesta inflamatoria, ya que se reduce la capacidad de los tejidos de las encías para mantenerse y para que se reparen. También se producen cambios en la composición de las bacterias bucales.

¿Qué vas a notar?

La **gingivitis** es similar a la producida por la placa habitualmente, pero comparativamente con mayores signos inflamatorios; sobre todo ante la presencia de menor cantidad de placa bacteriana.

De manera adicional, algunas mujeres pueden presentar zonas oscuras en las encías (melanosis gingival).

Se produce también un incremento de la frecuencia con la que se puede padecer una infección tras una extracción dentaria o alveolitis postextracción.

En la actualidad se han reducido significativamente las dosis hormonales de los anticonceptivos orales, por lo que se manifiestan menos gingivitis asociadas.

¿Cómo evoluciona?

Es recomendable que las mujeres **que tomen anticonceptivos orales controlen sus encías, bien con su dentista, bien con su periodoncista.** De este modo, podrán prevenir la inflamación gingival de una manera eficaz en una fase totalmente reversible sin consecuencias. Este control gingival también evitará la cronificación de esta inflamación, que podría llegar a producir cambios irreversibles.

¿Qué tengo que hacer?

La inflamación de las encías se eliminará a través de un **programa específico de revisiones** para el control de la placa bacteriana por parte del dentista y del periodoncista mediante la instauración de una **adecuada higiene** y, si fuera preciso, una profilaxis o limpieza de boca profesional realizada en la consulta. Estos cuidados adicionales deben ser aplicados durante todo el tiempo que se esté bajo tratamiento.



CUIDA TUS ENCÍAS... DURANTE EL EMBARAZO

¿Por qué?

La inflamación de las encías durante el embarazo se conoce como **gingivitis gravídica**.

Aunque es muy frecuente, no debe considerarse inevitable. Los estudios actuales muestran que menos del 1% de las mujeres que al quedarse embarazadas no presentan gingivitis sí desarrollan gingivitis gravídica durante la gestación. Sin embargo, si se tiene inflamación gingival antes del embarazo, la frecuencia de aparición aumenta entre el 36 y el 100% de los casos.

La mayor tendencia a la inflamación relacionada con estos cambios hormonales se debe a sus efectos sobre los vasos sanguíneos de las encías, sobre el funcionamiento de las células del periodonto, sobre la composición de las bacterias de la placa y sobre el sistema inmune local.

¿Qué puedes notar?

La encía está intensamente enrojecida, sangra fácilmente, está engrosada y crece de forma clara, especialmente entre los dientes. Estos cambios en la forma facilitan que se acumulen aún más bacterias bajo las encías, lo cual incrementa de manera adicional la inflamación.

En ocasiones, puede aparecer el "granuloma gravídico" o "tumor del embarazo", una masa localizada rojiza que sangra muy fácilmente.

¿Cómo evoluciona y qué riesgos tiene?

Habitualmente, la gingivitis gravídica **desaparece a los tres meses después del parto**, sin producir daños irreversibles. Sin embargo, es **recomendable la visita al dentista o al periodoncista** para evaluar la situación gingival, y asegurar que no solo se haya reducido la inflamación, sino que también haya desaparecido completamente. Además, en los casos en que las mujeres embarazadas tenían periodontitis previa al embarazo, los signos inflamatorios se reducen,



pero no el riesgo de progresión de la enfermedad de las encías.

Si la mujer embarazada tiene **gingivitis o periodontitis previa al embarazo**, existe el **riesgo adicional** de que haya efectos adversos sobre del embarazo: principalmente, se incrementa la posibilidad de que se produzca un parto prematuro. El riesgo de que esto ocurra es variable en los diferentes estudios, pero la tasa de riesgo podría oscilar entre 2,30-5,28, si la madre tiene periodontitis. En España el riesgo adicional se considera el doble para estas gestantes.

¿Qué tengo que hacer?

Antes del embarazo

Es necesario revisar la situación de las encías para evitar iniciarlo con riesgo de inflamación. En caso de ser diagnosticada una periodontitis, es recomendable aplicar el tratamiento adecuado de esta.

Durante el embarazo

Una adecuada técnica de higiene bucal (cepillo dental, cepillos interdentes

o seda dental) es fundamental para controlar la gingivitis.

Por otro lado, la **visita al periodoncista durante el embarazo** permite prevenir, identificar y tratar los signos y los síntomas de la gingivitis gravídica, si fuera necesario. Los estudios han demostrado que los tratamientos periodontales durante el segundo trimestre del embarazo son beneficiosos para la salud de las encías de la madre y seguros para el feto.

Después del parto

Probablemente, los signos inflamatorios, especialmente el sangrado de encías, se reduzcan o incluso sean imperceptibles tras el parto. Sin embargo, es necesario continuar realizando una higiene cuidadosa y controlar el estado periodontal con el dentista o periodoncista, ya que **los signos de enfermedad gingival muchas veces pasan desapercibidos para el paciente**.

CUIDA TUS ENCÍAS... DURANTE LA MENOPAUSIA

¿Por qué?

En la **menopausia**, que suele comenzar entre los 45 y 55 años, disminuyen los niveles de estrógenos (reduciendo el efecto antiinflamatorio de esta hormona en la encía) y de progesterona (reduciendo la densidad ósea y apareciendo osteoporosis).

Un tercio de las mujeres mayores de 65 años sufren osteoporosis, lo que justifica el uso de terapias de sustitución hormonal (combinación de estrógenos y progesterona). Mientras que la osteoporosis podría ser un factor de riesgo para las enfermedades de las encías, la terapia de sustitución hormonal puede ofrecer cierta protección frente a la pérdida dentaria y reducir el sangrado gingival.

¿Qué vas a notar?

Se podría observar en las encías:

- Gingivitis atrófica (con una palidez anormal).
- Gingivostomatitis posmenopáusicas, encías brillantes y secas, sangrado fácil y color que varía entre pálido y rojizo.
- Malestar bucal, con sensación de quemazón, sequedad y mal sabor.



¿Cómo evoluciona?

Parece haber una cierta asociación entre la periodontitis y la osteoporosis. Pero esto solo parece ocurrir en mujeres con problemas previos de encías, que se agravarían como consecuencia de la menopausia.

Algunas mujeres con osteoporosis toman un grupo de medicamentos conocidos como **bisfosfonatos** que confieren un riesgo evidente de una rara enfermedad conocida como "osteonecrosis de los maxilares". Es importante avisar a su dentista o a su periodoncista de su uso antes del tratamiento odontológico.

¿Qué tengo que hacer?

Es fundamental el **mantenimiento de unos niveles bajos de placa**. Las visitas al dentista o al periodoncista se deben hacer de forma periódica con el fin de identificar cualquier cambio a nivel bucal. En el caso de estar tomando bisfosfonatos orales, se ha de informar al especialista para que tome las medidas preventivas y terapéuticas oportunas.



www.cuidatusencias.es

cuida tus encías.

SEPA

2 veces al día, actúa:



1 Cepilla tus encías y dientes con dentífrico.



2 Usa la seda dental o cepillos interdentales.



3 Enjuégate con un colutorio, cuando esté indicado.



4 Remueve la caspa.



Cada 3 meses:

5 Visita a tu dentista o periodoncista. Realiza tus encías y limpia tu boca.

Materiales divulgativos de SEPA. Puedes solicitarlos a tu dentista o periodoncista, o consultarlos en www.cuidatusencias.es



SEPA

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE PERIODONCIA E IMPLANTES DENTALES



www.sepa.es
www.segob.es

SEPA

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE PERIODONCIA E IMPLANTES DENTALES