

test de salud gingival.

**una sencilla
herramienta
para evaluar la salud
de las encías.**

**8 de cada 10 personas mayores de 35 años
padecen gingivitis o periodontitis.
Este test ayuda a detectar el riesgo
de enfermedades de las encías.**

recuerde que debe consultar siempre
a su dentista o periodoncista.

Test de Salud Gingival 'Cuida tus encías'

Evalúe su riesgo de padecer enfermedades periodontales.

La Sociedad Española de Periodoncia presenta el **Test de Salud Gingival 'Cuida tus Encías'**. Sencillas preguntas que le ayudan a evaluar el riesgo de padecer **gingivitis** o **periodontitis**.

primero queremos conocerle mejor.

¿Es usted hombre o mujer?

¿Qué edad tiene?

¿A qué grupo étnico pertenece?

¿Cuál es su nivel socioeconómico?

¿nota problemas en sus dientes o encías?

¿Le sangran con frecuencia las encías?

¿Se han retraído sus encías o sus dientes parecen más largos?

¿Se le mueven los dientes?

¿Ha perdido últimamente algún diente?

Instrucciones de uso del Test de salud Gingival:

- 1º Marque con un círculo la respuesta más adecuada en el cuestionario (páginas 2 a 5).
- 2º Anote la puntuación correspondiente en la última columna.
- 3º Haga la suma total, y analice el resultado obtenido en la escala orientativa representada en las páginas 6 y 7.
- 4º Recuerde visitar periódicamente a su dentista o periodoncista.

0	1	2	3	6	marque los puntos de su columna
	mujer	hombre			
	menos de 40	entre 40 y 65	mayor de 65		
otros grupos	raza negra				
alto	medio	bajo			
no	no lo sé		sí		
no	no lo sé		sí		
no	no lo sé		sí		
no	no lo sé		sí		

Test de Salud Gingival 'Cuida tus encías'

¿se cuida
y revisa la boca?

¿Ha visitado al dentista en los dos últimos años?

¿Se cepilla los dientes regularmente?

sus hábitos de vida
¿son saludables?

¿Tiene problemas de sobrepeso?

¿Fuma?

¿Tiene mucho estrés?

¿Bebe más de dos cañas o copas de vino al día?

antecedentes familiares.

¿Sus padres o hermanos
han tenido enfermedades de las encías?

respecto a la
salud general.

¿Tiene diabetes?


¿Tiene osteoporosis?


El Test de Salud Gingival Cuida tus Encías ha sido desarrollado
científicamente por los Dres. Jorge Serrano y David Herrera,
del Grupo de Investigación ETEP de la Universidad Complutense de Madrid
(Etiología y Tratamiento de las Enfermedades Periodontales).

	0	1	2	3	6	marque los puntos de su columna
¿Ha visitado al dentista en los dos últimos años?	sí	no lo sé				
¿Se cepilla los dientes regularmente?	3 veces al día	2 veces al día	1 vez al día	de vez en cuando		
¿Tiene problemas de sobrepeso?	no	algo	sí			
¿Fuma?	no	soy exfumador		fumo menos de 10 por día	fumo más de 10 por día	
¿Tiene mucho estrés?	no	algo de estrés	mucho estrés	muchísimo estrés		
¿Bebe más de dos cañas o copas de vino al día?	no	sí				
¿Sus padres o hermanos han tenido enfermedades de las encías?	no	no lo sé		sí		
¿Tiene diabetes?	no	no lo sé	sí, bien controlada		sí, y a veces se descontrola	
¿Tiene osteoporosis?	no	no lo sé	sí			
SUMA TOTAL						

Jorge Serrano, David Herrera. Evaluación
de un cuestionario para la asignación del
riesgo individual en el diagnóstico de las
enfermedades periodontales. Periodontología y
Odontología 2011, 21 (2), 133-142.

Resultado del Test:

 Valor total menor de 12.
Riesgo muy bajo.

 Valor total entre 12 y 23.
Riesgo moderado.

GIN-
GIVI-
TIS.

Gingivitis.

Inflamación superficial de la encía. El sangrado es su principal señal de alerta. Si no se trata adecuadamente puede derivar en periodontitis.

PERIO-
DON-
TITIS.

Periodontitis.

Infección profunda de la encía y el resto de tejidos que sujetan el diente. Puede provocar la pérdida dental. Repercute en la salud general: aumenta el riesgo cardiovascular, la descompensación de la diabetes o el parto prematuro.

Consejos preventivos:

2 veces al día, actúa:



1 Cepilla tus encías y dientes con dentífrico.



2 Usa la seda dental o cepillos interdentales.



3 Enjuágate con un colutorio, cuando esté indicado.

 Valor total 24 o mayor.
Riesgo alto. Es probable que sufra o vaya a sufrir periodontitis.



Factores de Riesgo.

- Tabaco.
- Estrés.
- **Enfermedades generales** o defensas bajas: diabetes, osteoporosis, VIH, herpes, transplantados, etc...
- **Cambios hormonales:** embarazo, menopausia.
- **Antecedentes familiares.**



Señales de Alerta.

- **Sangrado** o enrojecimiento de encías.
- **Mal aliento.**
- **Hipersensibilidad al frío.**
- **Movilidad** o separación de dientes.
- **Dientes más largos.**
- **Pérdida de dientes.**



Tratamientos sencillos.

- **Mejora de la higiene bucal.**
- **Limpieza completa** de la placa bacteriana en la encía. Evaluación del estado Periodontal.
- **Control de placa y bacterias** por debajo de la encía (raspado).
- **En casos avanzados,** pequeñas cirugías.

Cada 3 meses:



4 Renueva tu cepillo.

Cada 6 meses:



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