

las enfer- medades perio- dontales.

**unas encías sanas
mejoran
nuestra
salud general.**

**claves para prevenir la
gingivitis o la periodontitis,
y mantener la salud
de sus encías.**

¿Cuáles son las principales enfermedades periodontales?

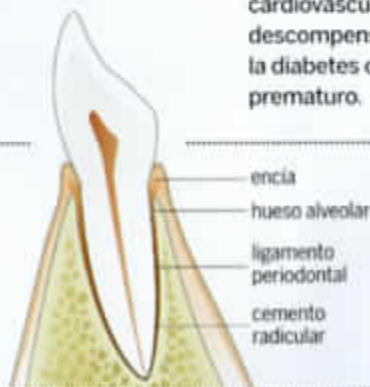
La placa bacteriana es el factor desencadenante de las **enfermedades periodontales o de las encías: gingivitis y periodontitis.**

La **gingivitis** es una de las patologías más frecuentes en el ser humano. Es reversible y puede aparecer a cualquier edad.

La **periodontitis** aumenta su frecuencia con la edad, y el daño que causa no es reversible, aunque sí se puede detener. Se puede dividir en agresiva, crónica o asociada a enfermedades sistémicas. La **periodontitis agresiva** se presenta en personas jóvenes y la rápida evolución de la enfermedad puede ocasionar la pérdida de los dientes en edades tempranas. La **periodontitis crónica** es más frecuente en personas de más edad y suele evolucionar lentamente.

Periodonto sano.

Todas las estructuras que sujetan el diente se mantienen íntegras y no hay inflamación.



Gingivitis.

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

GIN-
GIVI-
TIS.

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.

PERIO-
DON-
TIS.

“UNA ENCÍA
SANA NO
SANGRA”

¿Qué es el Periodonto?

El periodonto es el aparato de inserción de los dientes, uniéndolos al hueso de los maxilares. Lo componen los tejidos de sostén que rodean el diente: **la encía, el ligamento periodontal, el cemento radicular y el hueso alveolar.**

¿Qué es la Placa Bacteriana?

Las **enfermedades periodontales** se producen por la acción de las bacterias, agrupadas en una fina y nociva capa o película conocida como placa o biofilm dental. En la boca habitan más de 700 tipos de bacterias, depositadas en los dientes o en el surco gingival.

La placa bacteriana se forma continuamente, y su acumulación provoca la **gingivitis.**

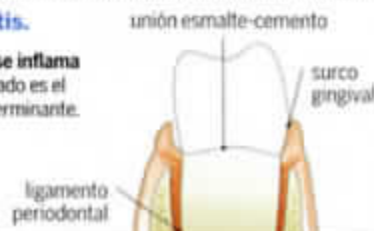
Esta inflamación superficial de la encía se puede sanar con una limpieza profesional. Sin embargo, si la **gingivitis** persiste y se suma a una posible predisposición genética y a otros factores, acabará manifestándose una **periodontitis** o infección profunda de la encía y el resto de tejidos que sujetan el diente.

El signo más claro de la inflamación de la encía es el sangrado. **Una encía sana no sangra.**

Ante la mínima observación de enrojecimiento o sangrado, se debe acudir al dentista o al periodoncista.

Gingivitis.

La encía se inflama y el sangrado es el signo determinante.



Periodontitis.

Si la inflamación persiste se destruyen las estructuras que sujetan el diente, pudiendo provocar su pérdida.



¿Cómo se detectan la gingivitis o la periodontitis?



El sangrado, sea espontáneo o durante el cepillado, y el **enrojecimiento de la encía** son señales evidentes de que algo pasa, aunque no haya pérdida de hueso, como ocurre en la gingivitis. **Que la encía sangre no es normal.**

Además del sangrado espontáneo o con el cepillado, se puede notar **mal aliento, hipersensibilidad al frío, movilidad o separación de dientes, retracción de la encía y una percepción de alargamiento del diente.** Estos signos pueden indicar que se trata de una periodontitis.

Ante estos síntomas, **debe visitar al periodoncista o al dentista** que realizarán un correcto diagnóstico y le aconsejarán el tratamiento adecuado.

Además, la progresión de las enfermedades periodontales y la gravedad de la destrucción de tejidos se ven condicionadas **por los factores de riesgo genéticos o ambientales** como el tabaco, el estrés, una infección vírica, una posible reacción a algún medicamento o el hecho de padecer diabetes, entre otros.

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.**

¿Qué consecuencias tienen?

Las enfermedades de las encías limitan la masticación, debido al aumento de la movilidad dental, y alteran el aspecto estético de la boca si hay retracción de la encía o pérdida de hueso. **Si no se tratan adecuadamente,** ni existe un mantenimiento periodontal periódico, **las patologías periodontales irán agravándose hasta provocar la pérdida de los dientes.**

Además, la evidencia científica está constatando que la infección periodontal **incrementa el riesgo cardiovascular, complica el control de la glucemia** en pacientes con diabetes, **favorece las enfermedades pulmonares y las complicaciones durante el embarazo,** aumentando el riesgo de parto prematuro.

El tabaco triplica el riesgo.

Las personas que fuman tienen hasta **tres veces más riesgo** de padecer periodontitis. Además, como el tabaco dificulta y reduce el flujo sanguíneo, en ocasiones el sangrado de las encías no se manifiesta, lo que dificulta su detección precoz. Por ello, es conveniente que los fumadores presten una especial atención a la salud de sus encías, además de intentar dejar de fumar.

"VISITE A SU DENTISTA
O PERIODONCISTA DE
CONFIANZA."

"ELIMINAR LA PLACA BACTERIANA, LA MEJOR PREVENCIÓN."

¿Cómo se tratan?

El control de la placa bacteriana es la mejor prevención de las **enfermedades periodontales**. Además de las visitas regulares al periodoncista o dentista, cada persona debe responsabilizarse de su **higiene bucodental y periodontal diaria**, mediante el cepillado de dientes y espacios interdientales, por lo menos 2 veces al día.

El **higienista dental** le explicará cómo mejorar las técnicas de cepillado y el uso de seda o cepillos interdientales.

Si se padece **gingivitis** o **periodontitis**, se deberá eliminar la placa bacteriana completamente, tras una correcta evaluación de su estado periodontal. Si es gingivitis, mediante limpieza profesional de la boca; si es periodontitis, mediante raspado y alisado radicular, limpiando por debajo de la encía. En caso de periodontitis avanzadas, se podrá someter a pequeñas cirugías.

Junto a las limpiezas regulares, el cumplimiento de un adecuado programa de mantenimiento fortalecerá la salud periodontal y evitará recaídas, garantizando el control de la periodontitis a largo plazo.



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 de las encías.

De interés.



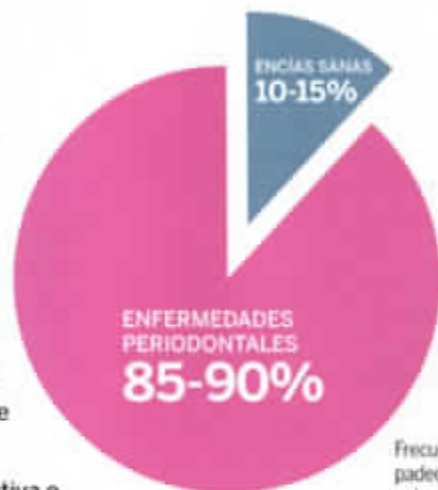
"EL MANTENIMIENTO, LA GARANTÍA DE SALUD PERIODONTAL."

La salud de las encías en la población.

Las enfermedades periodontales son de las más comunes en el ser humano.

En España, según la Encuesta Nacional de Salud 2005, entre el **85-90%** de la población mayor de 35 años padece estas patologías en algún grado, principalmente gingivitis.

La manifestación más destructiva o periodontitis afecta al **30-38%** de los adultos mayores de 35 años. Y las formas más avanzadas se dan en el **4-11%**.



Frecuencia con la que se padece la enfermedad actualmente en personas mayores de 35 años.

Cuida tus Encías es el nombre que concentra las acciones de divulgación de la **Fundación Española de Periodoncia e Implantes Dentales** con información elaborada y avalada científicamente por la **Sociedad Española de Periodoncia**.

Puede solicitar a su dentista o

periodoncista ejemplares de la revista **Cuida tus Encías** u otros materiales divulgativos.

También puedes entrar en www.cuidatusencias.es desde tu ordenador, tableta o teléfono inteligente; y acceder a información rigurosa y accesible sobre la salud de las encías.