



Prevención de la Enfermedad Periodontal

Cuando las personas han llegado a la edad adulta, sus dientes y sus gíngivas (encías) han pasado grandes pruebas. Cuando las encías están saludables, se mantienen pegadas contra los dientes. Muchos adultos, sin embargo, desarrollan algún tipo de enfermedad periodontal, o de las encías – una infección de los tejidos de soporte de los dientes.

Algunos investigadores sugieren que puede haber conexión entre la enfermedad de las encías y otros problemas de salud como los problemas cardiovasculares, los derrames cerebrales, la pulmonía bacteriana y aumento de los riesgos durante el embarazo. Se necesitan más estudios para determinar si las bacterias o la respuesta inflamatoria asociada con las enfermedades periodontales juegan algún papel en estos problemas sistémicos.

Causas

La enfermedad de las encías es generalmente causada por la placa dental, una película pegajosa de bacterias que se forma constantemente sobre los dientes. Si no se remueve la placa cepillándose minuciosamente y limpiando entre los dientes diariamente, las encías se irritan y se inflaman. El tejido de las encías irritadas se puede separar de los dientes y formar espacios llamados bolsas. Las bacterias se meten en las bolsas donde continúan promoviendo la irritación. Si no se da tratamiento, el proceso puede continuar hasta que el hueso y los otros tejidos de soporte se destruyen.

La etapa temprana de la enfermedad periodontal se llama gingivitis. A menudo, como resultado, las encías se ponen rojas e hinchadas y sangran fácilmente. Por lo menos, a esta etapa temprana es generalmente reversible. A veces, lo único que hace falta son las limpiezas profesionales más regulares y un mejor cuidado en el hogar.

Prevención

Los chequeos regulares son importantes. Durante el examen se evalúan sus encías para ver si hay enfermedad periodontal. El dentista observa muchas cosas incluyendo el color y la firmeza de las encías. Un instrumento pequeñito llamado sonda periodontal se usa para medir delicadamente el espacio entre las encías y los dientes. Así se determina la presencia de las bolsas periodontales. El espacio normal entre los dientes y las encías saludables debe ser de tres milímetros o



American Dental Association
www.ada.org

menos. Por lo general, mientras más avanzada la enfermedad de las encías, mayor es el tamaño de la bolsa.

Excepto en raros casos, usted puede prevenir la enfermedad de las encías cepillándose dos veces al día y limpiando entre sus dientes con hilo dental o limpiador interdental una vez al día. Escoja los productos que lleven el Sello de Aceptación (*Seal of Acceptance*) de la ADA (Asociación Dental Americana), su garantía de que llenan los criterios de la ADA de seguridad y eficacia. Su dentista puede proveerle instrucciones adicionales acerca de los métodos de limpieza o de los productos que usted puede usar en el hogar. Evitar el uso de tabaco así como otras medidas saludables, como llevar una dieta balanceada, son importantes para prevenir la enfermedad periodontal.

Aunque se cepille y use el hilo dental regularmente, puede que no remueva toda placa, especialmente alrededor de la línea de las encías. La placa se puede endurecer hasta formar un depósito poroso llamado tártaro o sarro. Una vez se endurece, solamente puede ser removido en el consultorio dental durante la limpieza regular.

SEÑALES DE AVISO

Puede ser que usted ni se de cuenta de que tiene enfermedad de las encías porque a menudo no hay dolor. Sin embargo, hay señales de aviso, y debe llamar a su dentista si tiene cualquiera de las siguientes:

- le sangran las encías al cepillarse;
- las encías rojas, hinchadas o sensibles
- las encías se han separado de los dientes
- mal aliento persistente
- pus entre los dientes y las encías
- los dientes flojos o separándose
- cambio en la mordida
- cambio en el ajuste de las dentaduras parciales

Preparado por la División de Comunicaciones de la ADA, en cooperación con *The Journal of the American Dental Association*. Al contrario de otras partes de *JADA*, esta página puede ser cortada, copiada y repartida a los pacientes sin obtener antes el permiso de reproducción de *ADA Publishing*, una división de *ADA Business Enterprises Inc.* Para el Paciente Dental no fue desarrollada para cumplir con los requisitos legales del consentimiento informado.

JADA, Vol. 132. septiembre 2001

Derechos del Autor ©1998-2001 American Dental Association. Todos los derechos reservados.