

Global Periodontal Health Project

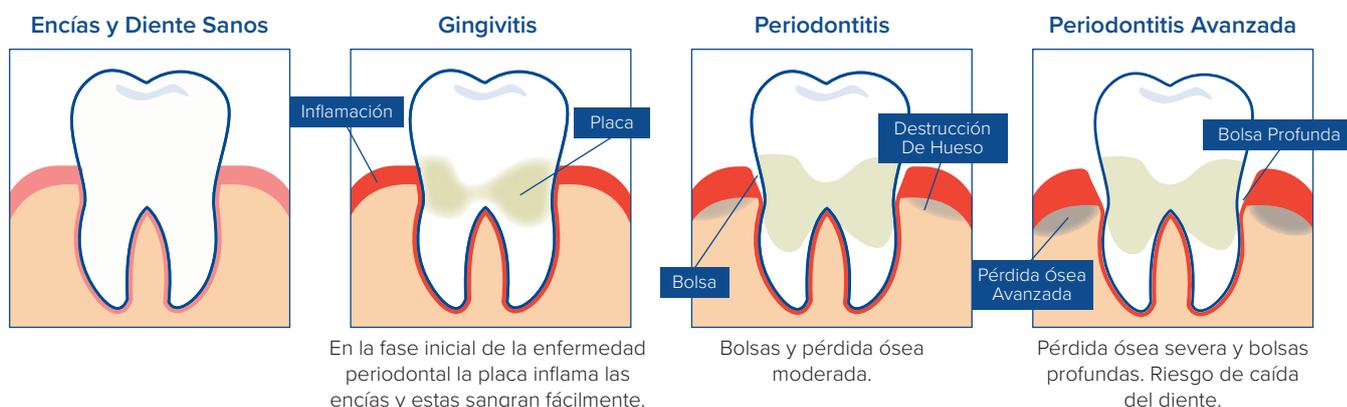


FDI's project to reduce the burden of periodontal diseases

El profesional de la salud bucodental que le ha atendido hoy ha detectado un caso leve de enfermedad periodontal conocida como gingivitis.

¿Qué significa esto?

Significa que tiene una infección e inflamación causada por placa dental no controlada en la cavidad bucal. Aunque no produce dolor, puede que las encías sangren al cepillarse. Esto no es normal. Esta infección está causada por un desequilibrio en las bacterias de la boca y encías, formándose la placa dental.



¿Qué es la placa dental y por qué sangran las encías?

La placa dental es un complejo conjunto de bacterias adherentes que se forma continuamente alrededor de los dientes y por debajo de las encías. Estas bacterias liberan continuamente toxinas dañinas que causan la inflamación de la encía (sangrado), halitosis (mal aliento), y también pueden llevar a producir caries. Cuando la placa dental no se elimina eficazmente con cepillado y uso de hilo dental a diario, se convierte en sarro duro que solo puede eliminar un profesional.

Si no se controla la enfermedad periodontal, puede progresar desde una inflamación reversible de las encías (gingivitis) a una inflamación destructiva de los tejidos periodontales, conocida como periodontitis. La periodontitis resulta en la destrucción permanente del hueso que sostiene al diente. Si no se controla, la periodontitis puede llevar a la pérdida del diente, lo que puede afectar a su capacidad para masticar y hablar, su apariencia, su autoestima y su calidad de vida.

¿Es importante la enfermedad periodontal?

Además de poder conducir potencialmente a la pérdida del diente, la enfermedad periodontal también puede afectar a su salud general. La boca es una puerta que permite a las bacterias y sus toxinas, causadas por la enfermedad periodontal no tratada y sin control, entrar en el flujo sanguíneo contribuyendo al desarrollo de enfermedades graves como diabetes, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, Alzheimer, neumonía, enfermedad renal, algunos tipos de cáncer y problemas en los embarazos.

¿Qué hace aumentar el riesgo de sufrir enfermedad periodontal?

La enfermedad periodontal leve puede afectar a la mayoría de las personas, aunque algunos factores de riesgo, como una higiene oral deficiente, tabaquismo y diabetes, pueden llevar a las formas más destructivas de la enfermedad. Entre otros factores de riesgo están los de carácter genético, el estrés, la obesidad y algunos medicamentos. Debe hablar con su odontólogo y/o higienista dental sobre cómo reducir el riesgo de sufrir enfermedades periodontales.



Global Periodontal Health Project



FDI's project to reduce the burden of periodontal diseases

¿Qué puedo hacer respecto a mi enfermedad periodontal?

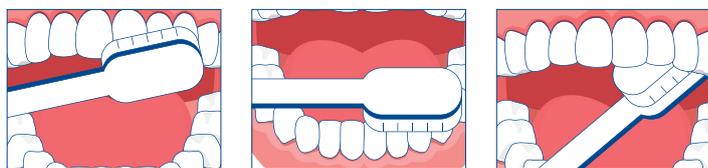
Puede solucionarlo, pero necesita atención diaria. Debe buscar la ayuda de un profesional de la salud bucodental tan pronto como sea posible para recibir el tratamiento periodontal más apropiado y efectivo, y realizar un seguimiento posterior.

Cepílese bien durante al menos dos minutos, dos veces al día, utilizando un cepillo eléctrico o manual con una cabeza suave y pequeña y cerdas con puntas redondeadas, sujetando el cepillo con un ángulo de 45 grados respecto a la superficie del diente. Un cepillo eléctrico puede ayudar a mejorar la eliminación de la placa.

Cepillado Eléctrico



Cepillado Manual



- Utilice un dentífrico fluorado que contenga hasta 1500 ppm de flúor.
- Debe limpiar entre los dientes diariamente utilizando seda dental y/o cepillos interdentales del tamaño correcto.
- Considere utilizar dentífricos específicos y/o enjuagues bucales, con efectos antiplaca y antiinflamatorios.
- También puede limpiar la lengua utilizando apropiadamente un limpiador lingual o su cepillo de dientes.
- Su profesional de salud bucodental puede ayudarlo a establecer una buena rutina diaria de higiene oral para lograr los mejores resultados.

¿Cómo puede tratarse la enfermedad periodontal leve?

El paso más importante es perfeccionar la rutina diaria en casa para prevenir que se forme la placa. Puede necesitar acudir a un profesional para eliminar la placa de forma mecánica (a menudo llamada limpieza de boca), destruyendo así el sarro duro formado por encima y por debajo de la línea de las encías.

Tómese en serio el sangrado de encías. Si nota cualquier problema, debe buscar ayuda de un profesional de salud bucodental lo antes posible, y no olvide pedir cita dos veces al año con un profesional de salud bucodental.

¿Cómo puedo reducir el riesgo de sufrir enfermedad periodontal?

Puede reducir el riesgo manteniendo una buena rutina de higiene oral, no fumando o dejando de fumar, llevando una dieta sana y equilibrada, y consumiendo azúcar con menos frecuencia y en menor cantidad. También puede limitar los riesgos si reduce el estrés en su vida, hace ejercicio físico regularmente, duerme bien y visita al dentista e higienista periódicamente.

