



El estado de las encías repercute directamente en la salud general

Madrid, 17 de junio de 2021. Debido a la situación pandémica mundial, el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades han adquirido mayor relevancia. En este escenario, es importante resaltar la relación de la salud bucal y, concretamente, de las encías, con la salud general.

La principal amenaza para la salud de nuestras encías es la acumulación de bacterias sobre los dientes: la placa bacteriana. Esta comienza a depositarse en el surco gingival (el espacio que existe entre dientes y encías) pocos minutos después del cepillado dental. Si no se limpian, su actividad provoca sangrado e inflamación. Esto es lo que se conoce como gingivitis, una patología que, con la higiene y el tratamiento profesional adecuados, puede ser reversible.

Si no se toma ninguna medida, las toxinas de estas bacterias continuarán su actividad y derivará en una periodontitis. En ella, la afectación comenzará a profundizar desde la encía hasta el hueso que sostiene los dientes en la boca, pudiendo provocar su pérdida en algunos casos. Se trata de una enfermedad cuyos daños son irreversibles y las medidas de higiene y el tratamiento profesional solo pueden conservar lo que no haya sido dañado.

Además, múltiples estudios han demostrado que la presencia de bacterias en estas localizaciones de la boca puede facilitar su paso al torrente circulatorio, lo que aumenta el riesgo de sufrir patologías cerebrovasculares, respiratorias, neuronales, etc. Igualmente, la alteración que provocan estas bacterias en el organismo dificulta el control de enfermedades como la diabetes.

Para evitar desarrollar estas patologías, se recomienda seguir correctamente unos sencillos consejos:

- Cepillado dental 2 o 3 veces al día, durante 2 minutos, y asegurando que alcanzamos toda la superficie de todos los dientes. En este punto, es conveniente resaltar que existen cepillos eléctricos de cabezal redondo que ofrecen mayor eficacia en la eliminación de placa que los cepillos manuales. Incluso algunos modelos incorporan tecnologías que permiten facilitar al paciente controlar el tiempo, la presión ejercida y hacer una distribución correcta del cepillado.
- Utilización de dentífrico con flúor y con algún componente antibacteriano (fluoruro de estaño, por ejemplo) en la cantidad correcta (tamaño de un garbanzo a partir de los 6 años y en adultos).



- Reforzar la higiene interdental con cepillos interproximales. Otras opciones son la seda, los colutorios (si los recomienda el dentista) o los irrigadores, dependiendo de la habilidad del paciente y la accesibilidad de determinadas zonas de la boca.
- Eliminar el consumo de tabaco.
- Visitar periódicamente al dentista, al menos, 1 vez al año. No obstante, el dentista puede recomendar seguir un plan de mantenimiento con visitas cada 3 o 4 meses según el grado de afectación del paciente y sus características individuales.

El tratamiento de los problemas de encías varía según el grado de afectación. Así, el dentista puede prescribir una limpieza dental, un raspado, alisado radicular o determinados procedimientos quirúrgicos. Todo ello, siempre seguido de un plan de revisiones y mantenimiento de por vida.

El Dr. Óscar Castro Reino, presidente del Consejo General de Dentistas de España, recuerda que “el cuidado de las encías también es fundamental en la mujer gestante, no solo para prevenir la gingivitis del embarazo y otros problemas periodontales, sino también para evitar posibles complicaciones, como el parto prematuro o el bajo peso al nacer. Por ello, hemos puesto en marcha la [Campaña Salud Oral y Embarazo](#), en la cual, clínicas voluntarias de toda España realizarán una revisión bucodental gratuita a todas las mujeres embarazadas que lo soliciten”.

En resumen, el control de la placa bacteriana repercute directamente en la salud oral, pero también en la salud general, por lo que los cuidados en casa y las visitas al dentista son clave para mantener una buena salud gingival, bucal y general. Porque una boca sana es mucho más que una bonita sonrisa.

Consejo General de Colegios de Dentistas de España

Creado en el año 1930, es el Órgano ejecutivo de la Organización Colegial de Dentistas. Entre sus competencias destacan la coordinación de la política general de la Organización Colegial, la ordenación del ejercicio de la profesión, la representación y la defensa de los intereses de sus profesionales, y la promoción del derecho a la salud odontológica de los españoles. Es también competencia del Consejo General la elaboración, desarrollo y actualización del Código Ético y Deontológico estatal de la profesión, así como de la promoción social, científica, cultural y laboral de la Odontología y la Estomatología.