

Prevención de las periodontopatías

Prevention of Periodontal Diseases

Yamila Morffi Serrano

Especialista de Primer Grado en Periodoncia. Asistente. Clínica Estomatológica de Gibara. Holguín. Cuba.

Las enfermedades gingivales y periodontales o periodontopatías comprenden las enfermedades que afectan uno o varios tejidos del periodonto. Se conocen con frecuencia por la población como enfermedades de las encías o piorrea¹.

En Cuba se encuentran en todas las comunidades, tanto en las ciudades como en las zonas rurales y montañas, un elevado porcentaje de niños en edad escolar, así como, de adultos que las padecen, en Gibara ocupan el segundo lugar entre las enfermedades bucales.

Para esta población es importante recibir orientación y tratamiento adecuado y temprano, porque con el transcurso de los años puede producirse movilidad y la pérdida del sostén de los dientes, incluso puede que sea necesario extraer por esta causa gran parte de la dentadura natural y esto repercute negativamente en la calidad de vida de los pacientes.

Entre sus factores de riesgo, se destacan el hábito de fumar, el estrés, la diabetes mellitus, la dieta, la higiene bucal deficiente.

Algunos consejos útiles para prevenir las periodontopatías son:

- Cepillarse adecuadamente todos los días, después de cada comida y antes de acostarse.
- Cambiar el cepillo dental como mínimo cada tres meses o antes en caso de apertura de las cerdas.

- Realizar el tipo de cepillado orientado por el estomatólogo, que es el adecuado para sus dientes y encías.
- En el caso de los niños, los padres o tutores deben revisar el cepillado después de efectuado, orientarlos sobre el modo adecuado y ayudarlos si es necesario.
- Una vez realizado el cepillado, se debe colocar el cepillo dental al aire o al sol durante unos minutos y guardarlo en un lugar ventilado. Si está enfermo de la encía debe pasar el cepillo dental por agua caliente al menos una vez al día.
- No fumar o disminuir el consumo de cigarro o tabaco en el día.
- Ingerir una dieta variada, que incluya alimentos ricos en fibras dietéticas y vegetales ricos en vitaminas y minerales.
- No ingerir jugos, limonadas, ni frutas ácidas en exceso.
- Practicar deportes, ejercicios y formas sanas de entretenimiento.
- Acudir al estomatólogo para su examen como mínimo una vez al año e inmediatamente en caso de sangramiento de la encía, mal aliento, sensación de apretamiento de los dientes, sabor a sangre o a hierro.
- No automedicarse ante sospecha de enfermedad de las encías. El más indicado para medicarlo, orientarlo y tratarle su enfermedad es el estomatólogo.
- No mantener entre los dientes materiales como hilos, palillos, clavos o tachuelas, la pata de los espejuelos, lápices, bolígrafos u otros.
- No aplicarse medicamentos sobre la encía y el resto de la mucosa bucal que no sean los prescritos por el estomatólogo o el médico.
- Acudir al médico si padece de diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, sanguíneas u otras similares. Es recomendable mantener un adecuado control de estas enfermedades. Existe una relación entre las enfermedades sistémicas y la enfermedad periodontal que amerita estudios más profundos^{2, 3}.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Vázquez Isla D, Pérez Hidalgo ME, Reyna Leyva AM, Méndez Danta I, Tamayo Chaveco S. Periodontopatías y algunos factores de riesgo en población adulta de la Policlínica César Fernet Fruto. CCM. 2013 [citado 6 mar 2015]; 17(3):294-301. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812013000300006&lng=es

2. Peña Lage M, Manresa Reyes L, Rodríguez Legrá E. Enfermedad periodontal y síndrome metabólico. CCM. 2014 [citado 6 mar 2015]; 18(2):324-6. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352009001000006&lng=es

3. Miguel Soca PE, Niño Peña A. Consecuencias de la obesidad. ACIMED. 2009 [citado 6 mar 2015]; 20(4): 84-92. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352009001000006&lng=es

Recibido: 9 de enero de 2015

Aprobado: 9 de marzo de 2015

Dra. *Yamila Morffi Serrano*. Clínica Estomatológica de Gibara. Holguín. Cuba.

Correo electrónico: ymorffi@dps.hlg.sld.cu