I'm not a robot

¿Has notado que tus encías sangran al cepillarte o que están más sensibles de lo normal? La gingivitis es una condición más común de lo que pensamos, pero muchas veces subestimamos sus efectos.Aunque no siempre causa dolor, ignorarla puede llevar a consecuencias que afectan mucho más que la salud de tu boca. Aquí te contamos cómo se cura la gingivitis de manera efectiva y evitar que se convierta en un problema mayor.La gingivitis es una inflamación de las encías que, aunque común, puede tener consecuencias graves si no se trata a tiempo. En su etapa inicial, los síntomas pueden parecer leves: encías enrojecidas, inflamación, sangrado al cepillarse... Sin embargo, la gingivitis no tratada puede progresar y convertirse en periodontitis, una enfermedad mucho más severa que puede causar la pérdida de dientes y dañar el hueso que los sostiene.Además, la gingivitis está relacionada con otros problemas de salud. Estudios sugieren que las bacterias y la inflamación de las encías pueden influir en problemas cardíacos, diabetes y complicaciones en embarazos. Por eso, no es solo una cuestión de salud bucal, sino también de bienestar general.¿Sabías que un tratamiento temprano puede revertir completamente la gingivitis? Ignorar los síntomas puede traer complicaciones que afecten más que tus encías.Para curar la gingivitis de forma efectiva, lo mejor es acudir a un especialista que pueda ofrecer un tratamiento completo. Entre los tratamientos profesionales más comunes encontramos:(imagen maya gallut trabajando)Limpieza profesional o profilaxis: Este tratamiento consiste en eliminar la placa y el sarro que se acumulan entre los dientes y en las encías. Es un procedimiento básico, pero fundamental para revertir la gingivitis.En Clínicas Gallut contamos con un servicio de mantenimiento periodontal para pacientes con tendencia a sufrir problemas de encía, así como limpieza dental AirFlow para reducir la sensibilidad en las limpiezas.Raspado y alisado radicular (curetaje): En casos de gingivitis avanzada, el especialista puede recomendar una limpieza más profunda bajo la línea de las encías, eliminando el sarro adherido a las raíces de los dientes. Este tratamiento es clave para evitar que la infección avance.Aplicación de medicamentos antibacterianos: En algunos casos, el dentista puede aplicar geles o enjuagues antimicrobianos para reducir las bacterias y prevenir infecciones adicionales.Estos tratamientos pueden requerir varias visitas, pero resultan altamente efectivos para eliminar la gingivitis y prevenir que vuelva a aparecer.Una limpieza profesional puede marcar la diferencia entre tener encías saludables o seguir con el problema.Además de los tratamientos profesionales, existen remedios y cuidados en casa que pueden ayudarte a aliviar los síntomas de la gingivitis y apoyar el proceso de curación:Cepillado y uso de hilo dental adecuado: Asegúrate de cepillarte al menos dos veces al día con una técnica suave para no irritar las encías. Usa hilo dental para eliminar los restos de alimentos que se quedan entre los dientes.Enjuagues con agua salina: Los enjuagues de agua tibia con sal ayudan a reducir la inflamación y pueden actuar como un leve antiséptico.Uso de enjuagues bucales específicos: Algunos enjuagues bucales sin alcohol están formulados específicamente para combatir la gingivitis. Consulta con tu dentista para elegir el adecuado.Estos cuidados en casa ayudan a complementar el tratamiento profesional, pero es importante recordar que no sustituyen la limpieza realizada por un especialista.Después de haber tratado la gingivitis, es fundamental seguir ciertos cuidados para evitar que reaparezca:Acudir a limpiezas periódicas: Las visitas regulares al dentista, al menos dos veces al año, ayudan a mantener la higiene bucal y a detectar posibles signos de gingivitis en etapas tempranas.Usar un cepillo de cerdas suaves: Un cepillo adecuado reduce la irritación en las encías y ayuda a prevenir el sangrado.Evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol: Ambos son factores de riesgo para las enfermedades de las encías, ya que debilitan la capacidad de las encías para sanar.Adoptar una dieta balanceada: Consumir alimentos ricos en vitaminas, especialmente vitamina C, fortalece las encías y contribuye a su salud general.Si estás buscando un tratamiento de gingivitis en Cantabria, puedes confiar en la experiencia de la periodoncista Maya Gallut en nuestras clínicas dentales de Santander, Santiago de Cartes y Polanco. La Dra. Gallut ofrece tratamientos especializados para revertir la gingivitis y prevenir su progreso hacia enfermedades periodontales más graves.¿Por qué esperar a que la gingivitis empeore? Agenda tu revisión en alguna de nuestras clínicas y asegura la salud de tus encías con una profesional de confianza. La gingivitis es una enfermedad de las encías que se caracteriza por la inflamación y el sangrado de las mismas. Se produce debido a la acumulación de placa bacteriana en los dientes y encías, que produce una respuesta inflamatoria del cuerpo. La gingivitis puede ser causada por una mala higiene bucal, la falta de cepillado adecuado de los dientes y el uso inadecuado del hilo dental. Además, factores como el tabaquismo, el estrés, la mala alimentación y algunas enfermedades sistémicas pueden contribuir al desarrollo de esta enfermedad. Para curar la gingivitis es fundamental mejorar la higiene bucal diaria. Esto incluye cepillar los dientes al menos dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves y usar hilo dental para eliminar la placa bacteriana que se acumula entre los dientes. Además, se recomienda visitar al dentista regularmente para realizar limpiezas profesionales que permitan eliminar la placa bacteriana y el sarro acumulados. En algunos casos, puede ser necesario el uso de enjuagues bucales especiales o la aplicación de geles y pastas dentales con propiedades antiinflamatorias. Es importante tener en cuenta que la gingivitis puede progresar a una enfermedad periodontal más grave si no se trata a tiempo. Por ello, es fundamental prestar atención a los signos y síntomas de la enfermedad, como inflamación, enrojecimiento y sangrado de las encías, y acudir al dentista en caso de presentar alguna molestia. ¿Cómo curar la gingivitis rápidamente?La gingivitis es una enfermedad bucal muy común que causa inflamación y sangrado de las encías. Si no se trata a tiempo, puede progresar a una enfermedad más grave llamada periodontitis. Por suerte, existen remedios naturales que pueden ayudar a curar la gingivitis rápidamente. Uno de los primeros pasos para tratar la gingivitis es tener una buena higiene oral. Esto implica cepillarse los dientes al menos dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves y usar hilo dental para eliminar los restos de comida entre los dientes y las encías. Además, puedes utilizar un enjuague bucal antiséptico para eliminar las bacterias que causan la inflamación. Otra técnica efectiva para tratar la gingivitis es hacer enjuagues bucales con agua salada tibia. El agua salada tiene propiedades antisépticas y antiinflamatorias, lo que ayuda a reducir la hinchazón y promueve la curación de las encías. Simplemente disuelve media cucharadita de sal en un vaso de agua tibia y haz enjuagues durante 30 segundos. Además de estas medidas, es importante tener una dieta saludable para mejorar el sistema inmunológico y ayudar a combatir la gingivitis. Esto implica consumir alimentos ricos en vitamina C, como naranjas, fresas y kiwis, así como alimentos ricos en omega-3, como pescado y nueces. Ambos nutrientes son esenciales para mantener las encías sanas. Finalmente, es esencial visitar a un dentista regularmente para un chequeo y limpieza dental profesionales. El dentista podrá evaluar la gravedad de la gingivitis y recomendar un tratamiento adecuado. En algunos casos, puede ser necesario un tratamiento más intensivo, como una limpieza profunda o un raspado y alisado radicular. En conclusión, la clave para curar la gingivitis rápidamente es mantener una buena higiene oral, hacer enjuagues bucales con agua salada tibia, seguir una dieta saludable y visitar regularmente al dentista. Con estos cuidados, podrás reducir la inflamación y evitar que la gingivitis empeore. Recuerda que la prevención y el tratamiento temprano son fundamentales para mantener una boca sana.¿Cómo curar la gingivitis sin ir al dentista?La gingivitis es una enfermedad muy común que afecta las encías y puede causar inflamación, enrojecimiento, hinchazón y sangrado. Si bien es importante visitar regularmente al dentista para tratar este problema, existen algunos métodos que pueden ayudar a aliviar los síntomas en casa. La primera clave para curar la gingivitis sin ir al dentista es tener una buena higiene bucal. Esto implica cepillarse los dientes al menos dos veces al día con un cepillo de dientes suave y pasta dental con flúor. Además, es fundamental utilizar hilo dental todos los días para eliminar los restos de comida y la placa bacteriana que se acumulan entre los dientes y en la línea de las encías. Otra manera de combatir la gingivitis en casa es utilizando enjuague bucal. Los enjuagues bucales con antisépticos pueden ayudar a reducir la inflamación y matar las bacterias causantes de la enfermedad. Se recomienda utilizar un enjuague bucal después de cada cepillado para obtener mejores resultados. Además de la higiene bucal, es importante seguir una dieta equilibrada y saludable para fortalecer el sistema inmunológico y ayudar a combatir la gingivitis. Consumir alimentos ricos en vitamina C, como cítricos, kiwi y brócoli, puede ser beneficioso para la salud de las encías. Otro consejo clave es evitar fumar y reducir el consumo de alcohol, ya que estos hábitos pueden empeorar la gingivitis y demorar su curación. Además, es importante controlar el estrés, ya que este puede debilitar el sistema inmunológico y aumentar el riesgo de enfermedades de las encías. Si a pesar de seguir estos consejos, los síntomas de la gingivitis persisten o empeoran, es necesario consultar a un dentista para recibir un tratamiento adecuado. El dentista podrá realizar una limpieza profesional para eliminar la placa bacteriana y el sarro acumulado, así como recetar medicamentos si es necesario. En resumen, aunque es importante acudir al dentista para tratar la gingivitis, se pueden adoptar algunas medidas en casa para aliviar los síntomas y prevenir su progresión. Una buena higiene bucal, el uso de enjuague bucal, una dieta equilibrada y evitar malos hábitos pueden ser clave para combatir la gingivitis sin ir al dentista.¿Qué remedio es bueno para curar la gingivitis?La gingivitis es una enfermedad de las encías que se caracteriza por la inflamación y el enrojecimiento de las mismas. Se produce debido a la acumulación de placa bacteriana en los dientes y encías. Existen varios remedios caseros que pueden ayudar en el tratamiento de la gingivitis. Uno de ellos es el enjuague bucal con agua salada. Mezcla media cucharadita de sal en un vaso de agua tibia y realiza enjuagues después de cada cepillado. La sal ayuda a reducir la inflamación y eliminar las bacterias. Otro remedio natural que puede aliviar los síntomas de la gingivitis es el aceite de coco. Realiza enjuagues bucales con una cucharada de aceite de coco durante unos 10-15 minutos, y luego escupe el aceite. Este proceso, conocido como "oil pulling", ayuda a eliminar las bacterias y reducir la inflamación. Además de los remedios caseros, es importante mantener una buena higiene oral para tratar y prevenir la gingivitis. Cepilla tus dientes al menos dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves y utiliza hilo dental para limpiar entre los dientes. También es recomendable visitar al dentista regularmente para realizar limpiezas profesionales y evaluar la salud de las encías. En conclusión, existen diversos remedios caseros y medidas de higiene oral que pueden ayudar a tratar la gingivitis. Sin embargo, es importante recordar que si los síntomas persisten o empeoran, es necesario consultar a un profesional de la salud bucal para recibir un diagnóstico y tratamiento adecuados.¿Cuáles son las causas de la gingivitis?La gingivitis es una enfermedad bucal común que se caracteriza por la inflamación de las encías. Esto puede causar enrojecimiento, hinchazón y sangrado de las encías. La gingivitis es causada principalmente por una acumulación de placa bacteriana en los dientes y encías. La placa bacteriana es una película pegajosa que se forma constantemente en los dientes. Si no se remueve adecuadamente a través del cepillado y uso de hilo dental, la placa bacteriana puede endurecerse y convertirse en sarro. Esta acumulación de sarro puede irritar las encías y provocar la inflamación característica de la gingivitis. Otra causa común de la gingivitis es una mala higiene bucal. El no cepillarse los dientes regularmente o no usar hilo dental permite que la placa bacteriana se acumule y cause irritación en las encías. Además, no tener un cepillado o higiene adecuada puede debilitar el sistema inmunológico de la boca, lo que hace más difícil que el cuerpo combata la infección. Algunos factores de riesgo también pueden contribuir al desarrollo de la gingivitis. Estos incluyen fumar, tener una mala alimentación, tener enfermedades sistemáticas como la diabetes y tomar ciertos medicamentos que pueden afectar la salud de las encías. Es importante destacar que la gingivitis es reversible si se trata a tiempo. Mantener una buena higiene bucal y visitar regularmente al dentista para realizar una limpieza profesional es fundamental para prevenir y tratar la gingivitis. Descargar el PDF Descargar el PDF La gingivitis consiste en un tipo de enfermedad periodontal que provoca inflamación, irritación y enrojecimiento en las encías. Si no se trata de inmediato, esta puede provocar enfermedades más graves en las encías; por ello, es esencial que actúes de inmediato si identificas los síntomas. En este artículo aprenderás hábitos para el cepillado y el uso de hilo dental que serán útiles para curar la gingivitis, y se te brindarán consejos sobre lo que puedes hacer para evitar que vuelva a aparecer. 1 Cepíllate los dientes dos veces al día. La gingivitis surge a causa de la acumulación de la placa, una capa de bacterias invisible y pegajosa que se forma en los dientes luego de consumir azúcares y almidones. Si la placa permanece en tus dientes por un tiempo suficiente, esta se endurece y se convierte en sarro. Estas substancias causan irritación en la gingiva, la cual es la parte de las encías que se encuentra en la base de los dientes. Si te cepillas dos veces al día como mínimo, podrás evitar la acumulación de la placa. Asimismo, el primer paso para curar una gingivitis existente es cepillarse con frecuencia.[1] Emplea un cepillo dental con cerdas suaves y reemplázalo cada 2 o 3 meses. Los cepillos eléctricos podrían eliminar la placa y el sarro con más eficacia, por lo que podrías usar uno en lugar de un cepillo común.[2] No te vayas a dormir sin cepillarte los dientes. Las partículas de los alimentos que has consumido en el día se adherirán a tus dientes, la placa se formará en ellos y reposará allí toda la noche, lo que causará una mayor irritación en tus encías.[3] 2 Cepíllate de una manera adecuada. Cepíllate los dientes por 2 o 3 minutos como mínimo. Concéntrate en particular en las áreas de tus encías que cuenten con irritación, ya que las bacterias se acumulan allí. En lugar de cepillarte de un lado a otro, hazlo empleando un movimiento circular, lo que eliminará la placa con más eficacia.[4] No permitas que la irritación, el dolor o el sangrado eviten que te cepilles los dientes. Si los descuidas, esto solo agravará los problemas. Si te cepillas como mínimo dos veces al día empleando la técnica adecuada de cepillado, la gingivitis empezará a curarse aproximadamente en una semana. 3 Usa el hilo dental una vez al día. El cepillo no llegará al área de las encías que se encuentra entre los dientes, la cual es una de las áreas en las que las bacterias empiezan a acumularse con más facilidad. Para curar la gingivitis, debes usar el hilo dental a diario. Límpiate empleando un pedazo encerado de hilo dental o un arco de hilo dental.[5] 4 Usa el hilo dental de manera adecuada. Debes emplear la técnica adecuada para el uso del hilo dental. Jala el hilo dental por la parte superior de tus encías, luego emplea un movimiento de rascado para eliminar las bacterias del área antes de retirar el hilo. Emplea partes diferentes del hilo para limpiar cada espacio que haya entre tus dientes.[6] Es probable que tus encías sangren en exceso si no has usado hilo dental en mucho tiempo. Si sigues usando el hilo dental todos los días, tus encías se curarán y dejarán de sangrar luego de una o dos semanas. 5 Emplea un enjuague bucal. Los enjuagues bucales antisépticos eliminan las bacterias de los espacios diminutos a los que el cepillo o el hilo dental no pueden llegar. Consigue un enjuague bucal sin azúcar y enjuágate por 30 segundos una vez al día como mínimo, luego de cepillarte y usar hilo dental.[7] Si haces gárgaras con el enjuague bucal, esto puede ser de utilidad para eliminar las bacterias de la parte posterior de tu boca y tu garganta. 6 Consume más agua. Si bebes agua con frecuencia a lo largo del día, esto enjuagará tus dientes y permitirá evitar la acumulación de placa. Para obtener los mejores resultados, intenta beber 8 vasos de agua al día.[8] Lleva una botella de agua a lo largo del día y llénala con frecuencia, así te cerciorarás de consumir suficiente agua. Reemplaza las bebidas azucaradas, el café, el té y el alcohol por agua con la mayor frecuencia posible. El agua potable en la mayor parte de las ciudades y los poblados de los EE.UU. cuenta con flúor, lo que permite fortalecer el esmalte de los dientes. No consumas agua embotellada, así te asegurarás de consumir una cantidad abundante de flúor.[9] Anuncio 1 Usa irrigadores bucales. Los dentistas sugieren emplear la irrigación bucal, ya que esta es una manera grandiosa de limpiar los dientes y las encías. El cepillo y el hilo dental no llegarán a las áreas que se encuentran debajo de las encías, en donde las bacterias se establecen. Los irrigadores bucales pueden hacerse cargo de lo que los cepillos y el hilo dental no pueden eliminar, lo que evitará que la placa y el sarro regresen. Los irrigadores bucales remojan la boca con un chorro de agua a presión que elimina las partículas de comida y las bacterias. Pueden eliminar los residuos que quedan del cepillado. También te brindan un buen masaje de encías, lo cual mejora la circulación sanguínea y previene la inflamación. Ahora los irrigadores bucales (como Oral Breeze o WaterPik) pueden colocarse en el cabezal de la ducha o en el grifo del lavabo del baño, y pueden usarse con bastante facilidad. Los irrigadores bucales nunca deben reemplazar el uso del hilo dental. 2 No consumas dulces. Si tu dieta incluye a una cantidad abundante de gaseosas dulces, caramelos y otras fuentes de azúcar, consume una menor cantidad de estos alimentos para disminuir la acumulación de placa en tus dientes. Incluso los jugos de frutas cuentan con una cantidad de azúcar suficiente como para provocar el desarrollo de placa. Del mismo modo, los alimentos con almidón (como la pizza) generan el mismo problema.[10] Si vas a comer o beber un alimento con azúcar, bebe un vaso con agua después de hacerlo. Enjuágate la boca con el agua antes de ingerirla, así eliminarás el azúcar. 3 Cepíllate después de las comidas. Puedes cepillarte los dientes luego de consumir una comida con una cantidad abundante de azúcar o almidón, incluso si esto implica que debes cepillarte 3 veces al día, en lugar de 2. Ten un cepillo dental en el auto, en la oficina o en una bolsa, así podrás usarlo siempre que sientas la formación de una capa en tus dientes.[11] Ten en cuenta que si te cepillas los dientes justo después de las comidas, esto puede contribuir de manera significativa con la erosión del esmalte natural de tus dientes, por lo que solo debes hacerlo después de ingerir comidas que contribuyan con la acumulación de bacterias.[12] 4 Deja de consumir alimentos y bebidas ácidos. Existen algunos alimentos que poseen un elevado contenido ácido. Estos ácidos desgastan el esmalte de los dientes y fomentan el desarrollo de bacterias, lo que hace que corras un mayor riesgo de sufrir de gingivitis. Estos son algunos alimentos con un alto contenido ácido:[13] Jugos y frutas cítricos. Alcohol con un contenido elevado de fósforo. Determinados tipos de carnes, como las conservas de carne de res o de pavo. Algunos quesos, como el parmesano, también cuentan con un elevado contenido ácido. Anuncio 1 Acude al dentista para recibir limpiezas frecuentes. Al endurecerse, la placa se convierte en sarro, el cual es casi imposible de eliminar tan solo con el cepillado o el uso del hilo dental. Acude al dentista para recibir una limpieza cada 6 meses, así te cerciorarás de eliminar todo rastro de placa de manera frecuente. Si la placa permanece en tus dientes, tus encías podrían mantenerse inflamadas con gingivitis.[14] 2 Acude al dentista para tratar la gingivitis. Si acudes al dentista cuando sufres de gingivitis, él realizará una limpieza minuciosa y te recomendará seguir un plan de higiene eficaz en casa. La gingivitis desaparece si se emplea una higiene adecuada; por ello, no se te administrarán otros medicamentos o tratamientos.[15] 3 Cumple el régimen que el dentista te brinde. Tal como se ha indicado, el dentista recetará una rutina de higiene diaria para evitar que vuelvas a sufrir de gingivitis. Para mantener tu boca limpia y saludable entre cada visita al dentista, es esencial que sigas sus recomendaciones de manera rutinaria.[16] En algunos casos, un accesorio dental colocado en tu boca (como una corona o un retenedor permanente) podría hacer que no puedas limpiarte los dientes y las encías con eficacia. Consulta con el dentista sobre los instrumentos que puedes usar para limpiarte la boca y evitar la gingivitis. 4 Regresa para los controles. En el caso del cuidado dental, es esencial mantener un patrón y una rutina constantes para protegerte de las bacterias y la placa que provocan gingivitis. Debes reservar citas con el dentista y asistir a todas ellas, incluso si solo se tratan de controles de rutina. Una limpieza rápida o una revisión breve de tus dientes y tus encías pueden ser de utilidad para detener los problemas incluso antes de que surjan.[17] 5 Deja de fumar. El consumo de cigarrillos eleva el riesgo de sufrir de enfermedades en las encías, como la gingivitis. Del mismo modo que muchos otros problemas de salud que se agravan al fumar, si deseas adoptar medidas importantes para resolver el problema, primero tendrás que dejar de fumar.[18] Si es posible, fuma menos o deja de hacerlo por completo. Otros productos elaborados con tabaco (como el tabaco para chupar o mascar) son igual de perjudiciales para tus encías. Deja de mascar tabaco lo más pronto que puedas, así curarás la gingivitis y otras enfermedades bucales.[19] Si vas a fumar o mascar tabaco, cepíllate los dientes justo después de hacerlo, así evitarás que la gingivitis vuelva a brotar. Anuncio Coescrito por: Dentista certificada por el colegio oficial Este artículo fue coescrito por Tu Anh Vu, DMD. La Dra. Tu Anh Vu es una dentista certificada por el colegio oficial que dirige su consultorio privado, Tu's Dental, en Brooklyn, Nueva York. La Dr. Vu ayuda a adultos y niños de todas las edades a superar su ansiedad con fobia a los dentistas. La Dra. Vu realizó una investigación relacionada con la búsqueda de la cura para el cáncer de sarcoma de Kaposi y presentó su investigación en la reunión Hinman en Memphis. Recibió su licenciatura en Bryn Mawr College y un doctorado en Medicina Dental en la Facultad de Medicina Dental de la Universidad de Pennsylvania. Este artículo ha sido visto 30 245 veces. Categorías: Encías Esta página ha recibido 30 245 visitas. "As someone who recently moved to a new city, Opencare made it easy for me to find a highly-rated dentist." Hannah B. Seattle "As someone who recently moved to a new city and was referred by family in the past, Opencare made it easy for me to find a highly-rated dentist." Jonathan S. Texas "I hadn't been to the dentist in years. My fears fell away when I walked in. I felt like I was visiting family." Irene M. Washington "Opencare narrowed my search to less than 10 quality candidates, making it easy to find the right dentist." Alisha I. Colorado "I normally have anxiety about the dentist but they explained every step to keep me comfortable. I also watched Netflix while they cleaned my teeth. Definitely my best dental experience." Briana I. Illinois "Scheduling an appointment was a breeze. My hygienist was an absolute delight, and the office was immaculate with a beautiful view. I'll definitely return for future care." Alana Y. Washington En calidad de Afiliado de Amazon, Dentaly obtiene ingresos por las compras adscritas que cumplen los requisitos aplicables en el programa de afiliados de Amazon. Lee más. ¿Has notado que al lavarte los dientes te sangran las encías? Si es así, es probable que tengas gingivitis. Se trata de una enfermedad bastante común que consiste en la inflamación de encías y provoca que sangren. Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) más del 75% de la población entre 35 y 45 años y más de la mitad de los adolescentes sufre algún tipo de problema gingival. El 90% de la población española sufre gingivitis y casi el 50% llega a periodontitis. En un principio una gingivitis no es grave, aunque si no se tratan a tiempo se puede complicar y derivar en afecciones mayores como la periodontitis, que puede hacer, en casos muy graves, que pierdas los dientes. Por eso, te recomendamos que acudas a un dentista cuanto antes. En este artículo, te explicamos qué es la gingivitis y cómo se cura la inflamación de encías, sus diferentes síntomas y los tratamientos que hay. También te damos consejos y sugerencias que te ayudarán a mantener una buena salud bucal. Mantener una buena higiene oral evitará que sufras esta afección o que vuelva a aparecer con el tiempo. La gingivitis es la inflamación de las encías y se trata de la forma más leve de las enfermedades periodontales. Pero puede complicarse si no recibe tratamiento. La gingivitis se produce cuando la placa bacteriana —un conjunto de bacterias en los dientes— no se limpia correctamente y permanece entre las encías y los dientes por un tiempo considerable, produciendo inflamación de las encías. Si se detecta pronto, con el tratamiento adecuado se cura rápidamente. Por eso, para evitar que la enfermedad derive en males mayores, como una periodontitis, es importante acudir al dentista lo antes posible. Si una gingivitis se complica, puede convertirse en una gingivitis ulcerativa necrotizante aguda (GUNA). Algunas veces, esta afección está presente pero no provoca ningún dolor, así que aquí te dejamos otros síntomas de la gingivitis que te ayudarán a detectarla: Encías irritadas. Encías desprendidas del diente. Encías enrojecidas o sangrantes. Mal aliento y mal sabor en la boca. Manchas blancas en las encías debido a la acumulación de placa. Cuando la enfermedad periodontal aún se encuentra en su forma leve —gingivitis— es el mejor momento para atacarla y recobrar la salud bucal. Cada tipo de enfermedad periodontal tiene síntomas diferentes y necesitarás un tratamiento diferente según tu condición. Lee la tabla que te dejamos a continuación para que sepas mucho más acerca de cada tipo de enfermedad periodontal: Sangrado en las encías, enrojecidas y hinchadas, mal aliento.Cálculos dentales, encías retraídas, movilidad dental, pérdida de dientes y dolor al masticar.Inflamación de las encías.Infección de las encías y tejidos de sostén (hueso alveolar y ligamento periodontal).Efectos en la salud bucalSi se trata inmediatamente no causa efectos a largo plazo.Daños irreversibles a los ligamento periodontal y en el hueso alveolar. Puede haber pérdida de dientes.Limpieza dental profesional: eliminación de sarro y placa bacteriana.Mejorar la técnica de cepillado y uso del hilo dental.Si es necesario, el odontólogo puede prescribir algún enjuague bucal.Raspado y alisado radicular o cirugía para remover la infección. Posible injerto de hueso y extracciones dentales.Buena higiene bucal y visitas regulares al dentista.Mantener una buena higiene bucal y revisar la presencia de síntomas de gingivitis, constantemente. Nuestra boca siempre está llena de bacterias que se alimentan de los restos de alimentos que quedan después de comer. Estas bacterias forman la placa dental, que es una capa blanquecina y pegajosa que recubre nuestros dientes y encías. Si no mantenemos una correcta higiene oral, la placa se mete en el espacio que hay entre los dientes y encías y causa inflamación e irritación. Con el paso del tiempo la placa se va endureciendo hasta formar una sustancia más dura, de color blanco amarillento: el sarro dental, también llamado tártaro o cálculo. El sarro es poroso, lo que hace que las bacterias puedan asentarse con mayor facilidad y se desarrollen más rápido y en mayor cantidad. Lo que causa que haya un mayor ataque bacteriano a las encías. Las hace más susceptibles a la inflamación y puede ocasionar una periodontitis. A medida que la periodontitis se hace más grave, los síntomas van aumentando y si no se trata a tiempo, los dientes empiezan a aflojarse hasta que se caen por la pérdida de hueso que provoca esta enfermedad. Aunque la placa es la principal causante de la enfermedad periodontal, existen algunas personas que tienen mayores factores de riesgo: Mujeres adolescentes, menopáusicas y postmenopáusicas: los cambios hormonales hacen que las encías sean más susceptibles y propensas a sufrir enfermedades. En la pubertad se produce por aumento de la respuesta inflamatoria por las hormonas sexuales esteroideas aumentadas. Además, suelen haber factores exacerbantes como la respiración bucal, mala higiene, etc. En la menopausia hay descenso de los niveles hormonales por la reducción de la función ovárica. Se descama el epitelio de la encía y hay presencia de osteoporosis (que afecta también al hueso alveolar). En mujeres postmenopáusicas existe una enfermedad llamada gingivitis descamativa. La capa externa de la encía se desprende del diente haciendo que se afloje. Mujeres embarazadas: los cambios hormonales durante el embarazo frecuentemente causan sangrado en las encías y también provocan gingivitis hipertrófica localizada —llamada gingivitis del embarazo—. Consiste en el aumento del tamaño de la encía que rodea el diente y puede presentarse en un diente específico o en varios. Las encías con aumento de tamaño suelen sangrar mucho. Personas con diabetes: los pacientes diabéticos la sufren de forma más potente y son más frágiles ante los ataques bacterianos y las infecciones. Es importante que se mantengan bajo control odontológico ya que la enfermedad periodontal avanza más rápido en diabéticos y puede causar complicaciones sistémicas (en todo el cuerpo). Fumadores: la nicotina disminuye la irrigación sanguínea. En los pacientes fumadores, por lo general, no se presenta inicialmente gingivitis (al disminuir la irrigación, disminuye la inflamación), por lo que la periodontitis es más silenciosa en sus estadios iniciales. Personas con deficiencias de vitaminas: especialmente vitamina C y B3. Existen otros factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de los problemas periodontales: Empastes dentales cerca del margen de la encía. Restauraciones dentales mal adaptadas, incluyendo coronas y puentes. Dientes torcidos, ya que son más difíciles de limpiar. Una mala higiene oral, sobre todo, cuando el paciente usa brackets. Algunos medicamentos como las pastillas anticonceptivas, debido a las alteraciones hormonales que producen. Xerostomía. Si te encuentras en alguno de estos grupos de personas, te recomendamos que visites de forma más habitual a tu dentista para que se pueda prevenir y tratar lo antes posible cualquier forma de enfermedad de las encías. No. Casi todas las personas han tenido gingivitis, y se da principalmente por una falta de higiene o mala técnica de higiene. Generalmente, las personas afectadas son aquellas que ya padecen alguna otra enfermedad como por ejemplo diabetes, trastornos hormonales y que los hacen más vulnerables a las bacterias. Lo que se puede propagar por saliva, a través de besos o contacto físico, son las bacterias causantes. Por lo general, uno ya las tiene en boca y deben darse ciertas condiciones para que se produzca la enfermedad. No es sólo la presencia de bacterias, éstas deben organizarse y crecer, y el paciente no debe removerlas durante un tiempo para que se produzca la inflamación. La gingivitis leve se caracteriza principalmente por los siguientes síntomas: Encías rojas e hinchadas. Parches rojos y púrpuras en la línea de la encía. Sangrado de encías: especialmente durante el cepillado, uso del hilo dental y las comidas. Mal aliento. Mal sabor en la boca. Generalmente, la gingivitis no causa ningún dolor hasta que alcanza un estado muy avanzado —a diferencia de otros problemas dentales—. Esto hace que resulte muy difícil de diagnosticar, aunque las molestias a la hora de cepillarse, de forma continua, pueden ser una señal clara para acudir al dentista. Como ya hemos comentado dejar pasar una gingivitis puede llevar a una periodontitis. Sus consecuencias son más graves, por lo que la mejor cura es la prevención. Igualmente, te contamos síntomas de periodontitis para entender lo que puede suponer. En los estados más avanzados de la enfermedad periodontal se presentan otros síntomas que resultan más preocupantes: Pérdida del diente. Cambio de posición del diente (sentirás algo diferente cuando muerdas). Pus saliendo del espacio entre el diente y la encía (esto indica que hay infección o un absceso). Encías retraídas: la encía se desprende del diente y deja expuesta su raíz. Sensibilidad dental al frío y al calor. Encías de color rojo brillante. Llagas grises o amarillas que aparecen en la encía, GUNA. Es frecuente pensar que al notar un sangrado de encías se debe a que nos hemos cepillado muy fuerte. Pero, generalmente, se debe a que las encías están inflamadas y ante un mínimo contacto sangran.A veces, algunas personas creen que cepillando menos o con menos frecuencia será mejor para la encía, pero no es así, justamente la inflamación está dada por una falta de higiene o una incorrecta técnica de cepillado o uso de hilo dental. Lo más recomendable es que visites al dentista. Es probable que tengas gingivitis y podrás evitar que avance a una periodontitis con una buena limpieza. Con la inflamación de encías, la prevención y el tratamiento a tiempo marcan la diferencia. De esta forma te evitas mayores problemas en el largo plazo y mantienes tu salud bucal. Tu dentista usará un instrumento llamado sonda periodontal, para ver el grado de afección de tus encías inflamadas y si han llegado a una periodontitis. Mirará si tus encías se están retrayendo y buscará cualquier otro síntoma relacionado con la enfermedad periodontal. Si tus encías sangran o sientes dolor, vete al dentista con la mayor rapidez. Después de todo, cuanto antes se atienda el problema, tendrás menor posibilidad de sufrir algún daño irreversible. Por otro lado, el dentista te aliviará el dolor y te sentirás a gusto de nuevo. Para prevenir cualquier tipo de enfermedad periodontal —y la mayoría de problemas dentales— lo mínimo es mantener una buena higiene oral. Aunque algunas veces, no llega a ser suficiente ya que otros factores pueden intervenir en el avance de la enfermedad periodontal. A continuación, te dejamos unas sugerencias que debes tener en cuenta: Cepillarse los dientes después de cada comida durante dos minutos. Usar el hilo dental por lo menos una vez al día. Lavarse la boca con enjuague bucal antibacterial, si es necesario, y según indicaciones del dentista. Usar un irrigador dental para llegar a los lugares difíciles de limpiar. Cambiar tu cepillo de dientes regularmente. Dedicar atención especial a la higiene bucal si usas brackets. No fumar. Visitar a tu dentista regularmente. Si sientes que no te estás cepillando o usando el hilo dental correctamente, pregúntale a tu dentista cuál es la forma correcta de hacerlo. No te avergüences de hacer preguntas que puedan parecer tontas: la mayoría de las personas no se cepilla correctamente y la mejor forma de corregirlo es preguntando. Después de todo, tu dentista debe enseñarte a mantener una adecuada salud bucal y puede recomendarte el tipo de cepillo y pasta dental más apropiado para ti. El mejor tratamiento es la prevención. Por eso, la mejor solución es tener una buena higiene oral. Pero si estás empezando a notar algún síntoma de gingivitis, tienes inflamación de encías o te preocupa que tengas alguna infección bucal, lo mejor es que pidas una cita a tu dentista. Es cierto que en las fases iniciales de esta enfermedad basta con mejorar la higiene oral, pero siempre es mejor que recibas la opinión de un profesional para salir de dudas. En los casos más leves tu dentista te hará una limpieza dental y te dará algunos consejos para que realices tu higiene bucal de forma apropiada. Es posible que te recomiende un enjuague bucal con clorhexidina y algunos aparatos de limpieza especiales. De esta forma puedes revertir la inflamación gingival. Incluso puede realizar detartraje dental, procedimiento, mediante el cuál, el dentista quita el sarro que se encuentra sobre la línea de la encía y también la que se encuentra debajo de ella. Si has desarrollado periodontitis, tu dentista te hará un raspado y alisado de raíz. Consiste en eliminar las superficies ásperas de la raíz para que a la placa le resulte más difícil adherirse. En situaciones donde la enfermedad periodontal está más avanzada, se recurre a la cirugía de colgajo, la cual consiste en levantar la encía para acceder a las raíces y poder eliminar el sarro de su superficie y realizar un correcto raspado y alisado radicular. También se puede realizar un injerto de encía. Consiste extraer encía del propio paciente (del paladar generalmente) y colocarla en aquellas zonas donde están expuestas las raíces de los dientes. El periodoncista es el especialista que hace esta cirugía. Al eliminar el tejido infectado y realizar una mejor limpieza de la raíz, es cuestión de tiempo que la encía sane. En casos en los que se requiera colocar implantes dentales y la pérdida de hueso por la enfermedad periodontal no lo permita, se puede realizar un injerto óseo. Consiste en la colocación de hueso (generalmente artificial) para regenerar el hueso perdido. Sin embargo, todos estos procedimientos avanzados pueden evitarse simplemente manteniendo una buena higiene bucal y visitando al dentista para tratar cualquier síntoma de la enfermedad periodontal tan pronto como aparezca. Cuando se trata de casos leves, puedes corregir los síntomas simplemente al mejorar tu rutina de higiene oral: un cepillado óptimo, el uso de enjuagues e hilo dental. Sin embargo, si no vas al dentista no puedes estar seguro de cuánto ha avanzado la infección en realidad. Recuerda que es muy probable que no sientas ningún dolor a menos que la enfermedad esté muy avanzada. Por ejemplo, si tienes cálculos debajo de la encía, las bacterias continuarán atacando tu encía y tu hueso alveolar. Puedes tener una higiene dental muy buena, pero hay zonas de difícil limpieza, como por ejemplo la cara lingual de los incisivos inferiores, donde es muy probable que se forme sarro. En estos casos es necesario acudir al dentista para que realice una limpieza profesional. Según el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en España la atención bucodental de la Seguridad Social sólo cubre los tratamientos de procesos agudos odontológicos, entendiendo por tales los procesos infecciosos y/o inflamatorios que afectan al área bucodental. Así que en este sentido, dependerá del grado de desarrollo de la enfermedad periodontal. No obstante, desde nuestro punto de vista lo más rápido para tratar una gingivitis y que no derive en una periodontitis es dirigirse a una consulta dental privada y ponerse en manos de un odontólogo lo antes posible. Como ya hemos visto, la gingivitis es una enfermedad de las encías que si no se trata a tiempo puede derivar en una periodontitis y traer muchas complicaciones. Es una afección común que por lo general suele estar ligada a una limpieza bucodental insuficiente, aunque puede haber más factores que la desencadenen. Por eso, es fundamental prevenirla y desarrollar un hábito de limpieza óptimo, con al menos dos cepillados diarios de un mínimo de dos minutos cada uno, desarrollar una buena técnica de cepillado y pasar el hilo dental con frecuencia. El vínculo entre la gingivitis y el ictus ha quedado confirmado hace décadas. En 1989 los especialistas ya habían descubierto que las enfermedades periodontales pueden generar accidentes cerebrovasculares. Te preguntarás cómo dos áreas del cuerpo que parecen aisladas, pueden no sólo tener un nexo sino que además esa relación puede derivar en consecuencias tan graves. Es más simple de lo que pensamos: la circulación sanguínea. Ictus es el término que se utiliza para agrupar a un conjunto de enfermedades cerebrovasculares, que tienen como origen una anomalía o alteración en el riego sanguíneo cerebral. Puede tratarse de una obstrucción en un vaso sanguíneo, una rotura o una combinación de ambas. Las personas que sufren de patologías periodontales, sea una periodontitis o cualquier tipo de enfermedad aguda que afecta los tejidos bucodentales, desarrollan una reacción inflamatoria crónica que puede extenderse más allá de la encía. Las bacterias que originan la inflamación en la boca, pasan al resto del organismo circulando a través de la sangre y produciendo infección y engrosamiento del endotelio vascular (parte interna de los vasos sanguíneos). Este engrosamiento produce taponamientos de las arterias. Al obstruirse la circulación sanguínea, la consecuencia puede ser un infarto, un Ictus Isquémico (no hemorrágico) u otros accidentes cerebrovasculares. El Comité Científico de la Sociedad Española de Periodoncia advierte que en la actualidad «una persona con periodontitis tiene 1,6 más riesgos de sufrir un ictus que las personas sanas periodontalmente». Este riesgo se aplica especialmente en adultos mayores, quienes normalmente tienen más problemas de salud dental. Si bien el ictus afecta a unos 120.000-130.000 españoles cada año, es importante dejar en claro que la principal causa del ictus no es la enfermedad periodontal. Constituye un factor de riesgo, pero puede disminuirse si los pacientes siguen las indicaciones correctas para tratar el problema. Debes pedir una cita con el dentista para que diagnostique correctamente la patología y recete el tratamiento adecuado. De lo contrario, la gingivitis podría evolucionar a una periodontitis. También es importante tener una buena higiene oral, usar hilo dental y enjuague bucal (si fue indicado por el dentista), para prevenir futuras apariciones de la enfermedad. Para curar la gingivitis y evitar que avance a una periodontitis debes acudir lo más pronto posible al dentista. El profesional de la salud realizará una limpieza dental para eliminar la placa y el sarro que causan la gingivitis. También, te podrían recetar colutorios antibacterianos y con clorhexidina. El sangrado debería desaparecer después de un par de semanas. La placa bacteriana es la principal responsable de esta enfermedad. Por tanto, es recomendable usar un enjuague bucal con propiedades antibacterianas. Colgate Plax, Parodontax u Oral-B Pro-Salud Clinical Protection, siempre bajo indicación médica, que explique bien el tiempo de tratamiento y la frecuencia diaria. Un uso desmedido puede ser contraproducente. Para prevenir y protegerse de la gingivitis lo ideal es la higiene dental y el colutorio (con indicación médica), pero si la gingivitis ha evolucionado a periodontitis, el tratamiento puede incluir antibióticos como amoxicilina y metronidazol. Share — copy and redistribute the material in any medium or format for any purpose, even commercially. Adapt — remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms. Attribution — You must give appropriate credit , provide a link to the license, and indicate if changes were made . You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits. You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation . No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material. Descargar el PDF Descargar el PDF La gingivitis consiste en un tipo de enfermedad periodontal que provoca inflamación, irritación y enrojecimiento en las encías. Si no se trata de inmediato, esta puede provocar enfermedades más graves en las encías; por ello, es esencial que actúes de inmediato si identificas los síntomas. En este artículo aprenderás hábitos para el cepillado y el uso de hilo dental que serán útiles para curar la gingivitis, y se te brindarán consejos sobre lo que puedes hacer para evitar que vuelva a aparecer. 1 Cepíllate los dientes dos veces al día. La gingivitis surge a causa de la acumulación de la placa, una capa de bacterias invisible y pegajosa que se forma en los dientes luego de consumir azúcares y almidones. Si la placa permanece en tus dientes por un tiempo suficiente, esta se endurece y se convierte en sarro. Estas substancias causan irritación en la gingiva, la cual es la parte de las encías que se encuentra en la base de los dientes. Si te cepillas dos veces al día como mínimo, podrás evitar la acumulación de la placa. Asimismo, el primer paso para curar una gingivitis existente es cepillarse con frecuencia.[1] Emplea un cepillo dental con cerdas suaves y reemplázalo cada 2 o 3 meses. Los cepillos eléctricos podrían eliminar la placa y el sarro con más eficacia, por lo que podrías usar uno en lugar de un cepillo común.[2] No te vayas a dormir sin cepillarte los dientes. Las partículas de los alimentos que has consumido en el día se adherirán a tus dientes, la placa se formará en ellos y reposará allí toda la noche, lo que causará una mayor irritación en tus encías.[3] 2 Cepíllate de una manera adecuada. Cepíllate los dientes por 2 o 3 minutos como mínimo. Concéntrate en particular en las áreas de tus encías que cuenten con irritación, ya que las bacterias se acumulan allí. En lugar de cepillarte de un lado a otro, hazlo empleando un movimiento circular, lo que eliminará la placa con más eficacia.[4] No permitas que la irritación, el dolor o el sangrado eviten que te cepilles los dientes. Si los descuidas, esto solo agravará los problemas. Si te cepillas como mínimo dos veces al día empleando la técnica adecuada de cepillado, la gingivitis empezará a curarse aproximadamente en una semana. 3 Usa el hilo dental una vez al día. El cepillo no llegará al área de las encías que se encuentra entre los dientes, la cual es una de las áreas en las que las bacterias empiezan a acumularse con más facilidad. Para curar la gingivitis, debes usar el hilo dental a diario. Límpiate empleando un pedazo encerado de hilo dental o un arco de hilo dental.[5] 4 Usa el hilo dental de manera adecuada. Debes emplear la técnica adecuada para el uso del hilo dental. Jala el hilo dental por la parte superior de tus encías, luego emplea un movimiento de rascado para eliminar las bacterias del área antes de retirar el hilo. Emplea partes diferentes del hilo para limpiar cada espacio que haya entre tus dientes.[6] Es probable que tus encías sangren en exceso si no has usado hilo dental en mucho tiempo. Si sigues usando el hilo dental todos los días, tus encías se curarán y dejarán de sangrar luego de una o dos semanas. 5 Emplea un enjuague bucal. Los enjuagues bucales antisépticos eliminan las bacterias de los espacios diminutos a los que el cepillo o el hilo dental no pueden llegar. Consigue un enjuague bucal sin azúcar y enjuágate por 30 segundos una vez al día como mínimo, luego de cepillarte y usar hilo dental.[7] Si haces gárgaras con el enjuague bucal, esto puede ser de utilidad para eliminar las bacterias de la parte posterior de tu boca y tu garganta. 6 Consume más agua. Si bebes agua con frecuencia a lo largo del día, esto enjuagará tus dientes y permitirá evitar la acumulación de placa. Para obtener los mejores resultados, intenta beber 8 vasos de agua al día.[8] Lleva una botella de agua a lo largo del día y llénala con frecuencia, así te cerciorarás de consumir suficiente agua. Reemplaza las bebidas azucaradas, el café, el té y el alcohol por agua con la mayor frecuencia posible. El agua potable en la mayor parte de las ciudades y los poblados de los EE.UU. cuenta con flúor, lo que permite fortalecer el esmalte de los dientes. No consumas agua embotellada, así te asegurarás de consumir una cantidad abundante de flúor.[9] Anuncio 1 Usa irrigadores bucales. Los dentistas sugieren emplear la irrigación bucal, ya que esta es una manera grandiosa de limpiar los dientes y las encías. El cepillo y el hilo dental no llegarán a las áreas que se encuentran debajo de las encías, en donde las bacterias se establecen. Los irrigadores bucales pueden hacerse cargo de lo que los cepillos y el hilo dental no pueden eliminar, lo que evitará que la placa y el sarro regresen. Los irrigadores bucales remojan la boca con un chorro de agua a presión que elimina las partículas de comida y las bacterias. Pueden eliminar los residuos que quedan del cepillado. También te brindan un buen masaje de encías, lo cual mejora la circulación sanguínea y previene la inflamación. Ahora los irrigadores bucales (como Oral Breeze o WaterPik) pueden colocarse en el cabezal de la ducha o en el grifo del lavabo del baño, y pueden usarse con bastante facilidad. Los irrigadores bucales nunca deben reemplazar el uso del hilo dental. 2 No consumas dulces. Si tu dieta incluye a una cantidad abundante de gaseosas dulces, caramelos y otras fuentes de azúcar, consume una menor cantidad de estos alimentos para disminuir la acumulación de placa en tus dientes. Incluso los jugos de frutas cuentan con una cantidad de azúcar suficiente como para provocar el desarrollo de placa. Del mismo modo, los alimentos con almidón (como la pizza) generan el mismo problema.[10] Si vas a comer o beber un alimento con azúcar, bebe un vaso con agua después de hacerlo. Enjuágate la boca con el agua antes de ingerirla, así eliminarás el azúcar. 3 Cepíllate después de las comidas. Puedes cepillarte los dientes luego de consumir una comida con una cantidad abundante de azúcar o almidón, incluso si esto implica que debes cepillarte 3 veces al día, en lugar de 2. Ten un cepillo dental en el auto, en la oficina o en una bolsa, así podrás usarlo siempre que sientas la formación de una capa en tus dientes.[11] Ten en cuenta que si te cepillas los dientes justo después de las comidas, esto puede contribuir de manera significativa con la erosión del esmalte natural de tus dientes, por lo que solo debes hacerlo después de ingerir comidas que contribuyan con la acumulación de bacterias.[12] 4 Deja de consumir alimentos y bebidas ácidos. Existen algunos alimentos que poseen un elevado contenido ácido. Estos ácidos desgastan el esmalte de los dientes y fomentan el desarrollo de bacterias, lo que hace que corras un mayor riesgo de sufrir de gingivitis. Estos son algunos alimentos con un alto contenido ácido:[13] Jugos y frutas cítricos. Alcohol con un contenido elevado de fósforo. Determinados tipos de carnes, como las conservas de carne de res o de pavo. Algunos quesos, como el parmesano, también cuentan con un elevado contenido ácido. Anuncio 1 Acude al dentista para recibir limpiezas frecuentes. Al endurecerse, la placa se convierte en sarro, el cual es casi imposible de eliminar tan solo con el cepillado o el uso del hilo dental. Acude al dentista para recibir una limpieza cada 6 meses, así te cerciorarás de eliminar todo rastro de placa de manera frecuente. Si la placa permanece en tus dientes, tus encías podrían mantenerse inflamadas con gingivitis.[14] 2 Acude al dentista para tratar la gingivitis. Si acudes al dentista cuando sufres de gingivitis, él realizará una limpieza minuciosa y te recomendará seguir un plan de higiene eficaz en casa. La gingivitis desaparece si se emplea una higiene adecuada; por ello, no se te administrarán otros medicamentos o tratamientos.[15] 3 Cumple el régimen que el dentista te brinde. Tal como se ha indicado, el dentista recetará una rutina de higiene diaria para evitar que vuelvas a sufrir de gingivitis. Para mantener tu boca limpia y saludable entre cada visita al dentista, es esencial que sigas sus recomendaciones de manera rutinaria.[16] En algunos casos, un accesorio dental colocado en tu boca (como una corona o un retenedor permanente) podría hacer que no puedas limpiarte los dientes y las encías con eficacia. Consulta con el dentista sobre los instrumentos que puedes usar para limpiarte la boca y evitar la gingivitis. 4 Regresa para los controles. En el caso del cuidado dental, es esencial mantener un patrón y una rutina constantes para protegerte de las bacterias y la placa que provocan gingivitis. Debes reservar citas con el dentista y asistir a todas ellas, incluso si solo se tratan de controles de rutina. Una limpieza rápida o una revisión breve de tus dientes y tus encías pueden ser de utilidad para detener los problemas incluso antes de que surjan.[17] 5 Deja de fumar. El consumo de cigarrillos eleva el riesgo de sufrir de enfermedades en las encías, como la gingivitis. Del mismo modo que muchos otros problemas de salud que se agravan al fumar, si deseas adoptar medidas importantes para resolver el problema, primero tendrás que dejar de fumar.[18] Si es posible, fuma menos o deja de hacerlo por completo. Otros productos elaborados con tabaco (como el tabaco para chupar o mascar) son igual de perjudiciales para tus encías. Deja de mascar tabaco lo más pronto que puedas, así curarás la gingivitis y otras enfermedades bucales.[19] Si vas a fumar o mascar tabaco, cepíllate los dientes justo después de hacerlo, así evitarás que la gingivitis vuelva a brotar. Anuncio Coescrito por: Dentista certificada por el colegio oficial Este artículo fue coescrito por Tu Anh Vu, DMD. La Dra. Tu Anh Vu es una dentista certificada por el colegio oficial que dirige su consultorio privado, Tu's Dental, en Brooklyn, Nueva York. La Dr. Vu ayuda a adultos y niños de todas las edades a superar su ansiedad con fobia a los dentistas. La Dra. Vu realizó una investigación relacionada con la búsqueda de la cura para el cáncer de sarcoma de Kaposi y presentó su investigación en la reunión Hinman en Memphis. Recibió su licenciatura en Bryn Mawr College y un doctorado en Medicina Dental en la Facultad de Medicina Dental de la Universidad de Pennsylvania. Este artículo ha sido visto 30 245 veces. Categorías: Encías Esta página ha recibido 30 245 visitas.