

# Cómo prevenir la enfermedad de las encías

La enfermedad de las encías, también llamada **enfermedad periodontal**, suele ser indolora y avanza lentamente. Pero puede volverse más grave incluso antes de que advierta cualquier problema. Si no se trata, puede hacer que las encías y la estructura ósea se deterioren, lo que finalmente provoca la pérdida de dientes.



## Cómo se forma la enfermedad de las encías

- Las bacterias que causan la caries están en la boca todo el tiempo. Otras veces, se introducen a través de alimentos y bebidas. Puede ayudar a eliminar estos organismos cepillándose y usando hilo dental con regularidad.
- Sin embargo, si no se cepilla y usa hilo dental correctamente, una fina película de bacterias, llamada **placa**, comenzará a crecer en los dientes y las encías circundantes. Las bacterias producen ácido que erosiona los dientes y las encías, lo que provoca inflamación y caries.
- La placa irrita las encías y, con el tiempo, la encía se retrae del diente y forma bolsas donde se pueden acumular aún más bacterias. Si no se aborda, la enfermedad empeora. Las bacterias descienden por la raíz del diente, destruyen el hueso y causan pérdida de dientes.

## Cuando visite al dentista

- Asegúrese de que el dentista verifique la salud de las encías durante su visita regular.
- Vea si su dentista puede ayudarlo a crear una lista de hábitos de cuidado bucal para satisfacer sus necesidades.
- Pídale a su dentista que elabore un plan para corregir los problemas que pueda tener, como empastes defectuosos, dientes apiñados o rechinar de dientes.

## La prevención comienza en el hogar

- 🦷 **Cepílese de dos a tres minutos por lo menos dos veces al día con pasta dental que contenga flúor.** No olvide cepillarse a lo largo del borde de las encías.
- 🦷 **Use hilo dental a diario para eliminar la placa de los lugares a los que no puede llegar su cepillo de dientes.** Si no le gusta usar hilo dental, pruebe con un soporte de hilo dental, que puede facilitar la limpieza de los espacios entre los dientes.
- 🦷 **Considere usar un enjuague bucal sin alcohol.** Un enjuague bucal no sustituye el cepillado y el uso del hilo dental, pero puede reducir la placa hasta en un 20%.
- 🦷 **Lleve una dieta saludable.** Los alimentos con alto contenido de almidón y azúcar aumentan la placa, pero una dieta saludable con gran cantidad de frutas y verduras proporciona los nutrientes que necesita para prevenir la enfermedad de las encías.
- 🦷 **Evite el tabaco y los productos con nicotina,** que pueden provocar enfermedad de las encías y cáncer en la boca.

# How to Prevent Gum Disease

Gum disease, also called periodontal disease, is usually painless and progresses slowly. But it can become more serious before you even notice any problems. If left untreated, it can cause your gums and bone structure to deteriorate, eventually resulting in tooth loss.

## How gum disease forms

- Cavity-causing bacteria is in your mouth all the time. Other times, they're introduced through foods and drinks. You can help remove these organisms by brushing and flossing regularly.
- However, if you don't brush and floss properly, a thin film of bacteria, called [plaque](#), will start growing on the teeth and surrounding gums. The bacteria produce acid that eats away at your teeth and gums, leading to inflammation and cavities.
- Plaque irritates your gums, and eventually, the gum recedes from the tooth, forming pockets where even more bacteria can collect. If not addressed, the condition worsens. Bacteria move down the root of the tooth, destroying bone and causing tooth loss.

## When you visit the dentist

- Make sure your dentist checks the health of your gums during your regular visit.
- See if your dentist can help you create a list of oral care habits to meet your needs.
- Ask your dentist to produce a plan to correct problems you may have, such as faulty fillings, crowded teeth or teeth grinding.



## Prevention starts at home

- 🦷 **Brush for two to three minutes**, at least twice a day, with fluoride toothpaste. Be sure to brush along the gumline.
- 🦷 **Floss daily** to remove plaque from places your toothbrush can't reach. If you don't like to floss, try a floss holder, which can make it easier to reach between teeth.
- 🦷 **Consider using a non-alcohol-based mouthwash.** A mouth rinse isn't a substitute for brushing and flossing, but it can reduce plaque by as much as 20%.
- 🦷 **Eat a healthy diet.** Starchy and sugary foods increase plaque, but a healthy diet full of fruits and vegetables provides the nutrients you need to prevent gum disease.
- 🦷 **Avoid tobacco and nicotine products**, which may lead to gum disease and oral cancer.