

# MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD PERIODONTAL

VARELA S, GARÓFALO R, RIOS L, RONDÓN G.

SEGUNDO AÑO. SECCIÓN C.



LA ENFERMEDAD PERIODONTAL ES UNA CAUSA IMPORTANTE DE PÉRDIDA DE DIENTES EN LOS ADULTOS. EN ESTE CASO, NO SON LOS DIENTES LOS QUE SON ATACADOS SINO LAS ESTRUCTURAS QUE RODEAN LOS DIENTES EN LOS MAXILARES. LA ENFERMEDAD DE LAS ENCÍAS ES CAUSADA POR LA PLACA QUE PRODUCE TOXINAS CAUSANTES DE INFLAMACIÓN DE LAS ENCÍAS. ESTO SE LLAMA GINGIVITIS Y ES EL PRIMER ESTADO DE LA ENFERMEDAD PERIODONTAL. SI LA GINGIVITIS CONTINUA SIN DIAGNOSTICAR A VECES PUEDE DESARROLLARSE UNA PERIODONTITIS, CONDICIÓN IRREVRSIBLE QUE CONDUCE A LA PERDIDA DEL HUESO QUE RODEA LOS DIENTES.

## CEPILLADO DE LOS DIENTES



UN CEPILLADO CORRECTO REMOVERÁ LA PLACA QUE CAUSA LA ENFERMEDAD PERIODONTAL SIN DAÑAR LAS ENCÍAS. ESTE CEPILLADO DEBE DE HACERSE DESPUÉS DE CADA COMIDA, CON UN MÍNIMO DE 3 VECES DIARIAS, POR PERÍODOS DE 2 MINUTOS COMO MÍNIMO.

SE DEBE DE USAR UN CEPILLO CON CERDA DE NAYLON DE DUREZA SUAVE O MEDIA CON CABEZA PEQUEÑA. ESTE LLEGARÁ A TODAS LAS PARTES DE LA BOCA Y NO SERÁ DEMASIADO ABRASIVO PARA LAS ENCÍAS.

SE DEBE DE COMPRAR UN CEPILLO NUEVO CADA DOS O TRES MESES. UN CEPILLO VIEJO O GASTADO NO LIMPIARÁ LA PLACA ADECUADAMENTE.

PRESTAR ATENCIÓN A CIERTOS LUGARES, POR EJEMPLO DONDE LOS DIENTES SE UNEN CON LA ENCIA O DONDE LOS DIENTES ESTÁN MUY APINADOS.

UTILIZAR UNA TÉCNICA ADECUADA PARA CEPILLARSE. HOY EN DÍA LA MÁS RECOMENDADA ES LA TÉCNICA DE BASS MODIFICADA: LA CUAL CONSISTE EN COLOCAR EL CEPILLO EN LA UNIÓN DEL DIENTE CON LA ENCIA CON UN ÁNGULO DE 45°, Y REALIZAR MOVIMIENTOS SUAVES DE ARRIBA HACIA ABAJO.

## USO DEL HILO DENTAL

EL HILO O SEDA DENTAL SE USA PARA REMOVER LA PLACA BACTERIANA QUE SE DEPOSITA EN LOS ESPACIOS INTERDENTALES ENTRE LOS DIENTES Y LA ENCIA, PUNTOS QUE LAS CERDAS DEL CEPILLO NO ALCANZAN. LA LIMPIEZA ES FUNDAMENTAL PORQUE ES EN ESTA REGIÓN DONDE LAS CARIES Y LAS ENFERMEDAD PERIODONTAL SE MANIFIESTAN CON MAYOR FRECUENCIA. SE DEBE DE ADOPTAR ESTE PROCEDIMIENTO SIEMPRE QUE SE CEPILLE O POR LO MENOS UNA VEZ AL DÍA. A PESAR DE LA DIFICULTAD, NO DESCUIDE LOS DIENTES DE ATRÁS, PUES SON MÁS SUSCEPTIBLES A LAS CARIES Y LAS ENFERMEDADES DE LA ENCIA.



## ¿QUÉ MAS HACER PARA MANTENER LAS ENCÍAS SANAS?



• UTILICE ENJUAGUES BUCALES: ESTOS PRESENTAN DIVERSIDAD DE SUSTANCIAS QUÍMICAS COMO LA CLORHEXIDINA, QUE DESTRUYE LOS MICROORGANISMOS DE LA PLACA BACTERIANA; EL TRICLOSÁN, AGENTE ANTIMICROBIANO CON UN AMPLIO ESPECTRO DE ACCIÓN; CLORURO DE ZINC, DOTADO DE UN EFECTO INHIBIDOR SOBRE LAS BACTERIAS BUCALES.

• UTILICE PASTAS DENTALES PARA LIMPIAR Y PULIR LAS SUPERFICIES DE LOS DIENTES. PREFERIBLEMENTE AQUELLAS CON PIROFOSFATO, EL CUAL INTERFIERE EN LA FORMACIÓN DEL CÁLCULO.

• SE PUEDEN UTILIZAR IRRIGADORES BUCALES COMO AUXILIARES DEL CEPILLADO DENTAL, ESTOS DISPOSITIVOS PUEDEN TENER UN EFECTO BENÉFICO SOBRE LA SALUD PERIODONTAL AL RETARDAR LA ACUMULACIÓN DE LA PLACA Y REDUCIR LA INFLAMACIÓN GINGIVAL.

• VISITE A SU ODONTÓLOGO CADA 6 MESES.

