

# Cómo prevenir la enfermedad periodontal



Uno de cada dos estadounidenses adultos mayores de 30 años tienen enfermedad periodontal, de acuerdo con un estudio publicado en la revista *Journal of Dental Research*. Si no cuidas tu salud oral, podrías poner en peligro mucho más que la sonrisa.

La enfermedad periodontal es una infección bacteriana crónica que afecta las encías y los huesos que sostienen los dientes. Los factores de riesgo más importantes de enfermedad de las encías son la higiene dental deficiente y el tabaquismo. La diabetes, una dieta poco saludable y el estrés también pueden aumentar la posibilidad de presentar enfermedad de las encías.

La enfermedad periodontal puede indicar diversos problemas de salud en todo el cuerpo, como enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes. Muchas personas presentan casos leves de enfermedad de las encías, llamada gingivitis, que se caracteriza por la inflamación, el enrojecimiento y el sangrado de las encías. Si no se trata, la gingivitis puede derivar en una forma más grave de enfermedad de las encías, llamada periodontitis.

Los investigadores creen que la enfermedad periodontal puede causar problemas de salud en todo el cuerpo debido a las bacterias que circulan en la boca y pasan al torrente sanguíneo, donde provocan nuevas infecciones. La inflamación, que puede dañar los tejidos, también puede producirse en otros lugares del cuerpo. Con una buena higiene oral, la gingivitis se puede prevenir e incluso curar.

Sigue estos pasos para cuidar tus encías:

- Cepíllate los dientes con suavidad al menos dos veces por día, prestando especial atención a la línea de las encías. Usa una pasta dental con flúor.
- Usa el hilo dental una vez por día, como mínimo. Los dientes no están realmente limpios hasta que los hayas cepillado y hayas usado el hilo dental.
- Reemplaza el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses.
- Evita fumar y consumir todos los productos derivados del tabaco.
- Evita consumir refrigerios y bebidas azucaradas.
- Visita al dentista regularmente para controles y limpiezas profesionales.



Para obtener más recursos sobre salud oral y bienestar, visita:  
[deltadentalco.com/wellness.aspx](https://deltadentalco.com/wellness.aspx)

[deltadentalco.com](https://deltadentalco.com)

