

LOS 10 MITOS DE LA SALUD DE LAS ENCÍAS

#SaludBucalSinBulos

1

EL SANGRADO DE ENCÍAS ES NORMAL DURANTE EL CEPILLADO O EL USO DE HILO DENTAL

QUE NOS SANGREN LAS ENCÍAS DURANTE EL CEPILLADO NO ES NORMAL¹. Puede ser el primer síntoma de la gingivitis, una enfermedad que es importante prevenir y combatir para evitar su evolución a periodontitis y mantener un buen estado de salud bucodental.

2

LAS ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS SON POCO COMUNES

Falso. Las enfermedades de las encías **SON MUY PREVALENTES**. Más del 50% de la población sufre gingivitis y alrededor del 10% de la población padece periodontitis², una enfermedad que puede causar pérdida de dientes.

3

UNA VEZ QUE TIENES PERIODONTITIS, PERDERÁS TUS DIENTES

En su fase más avanzada, la periodontitis puede ocasionar la pérdida de dientes, puesto que va destruyendo poco a poco los tejidos que sujetan los dientes. Pero **PODEMOS EVITAR LLEGAR A ESA FASE AVANZADA CON UN DIAGNÓSTICO PRECOZ** por parte del profesional odontológico. Perder los dientes afecta enormemente a nuestra calidad de vida. Con un **CUIDADO BUCAL INTEGRAL Y VISITAS PERIÓDICAS AL ODONTÓLOGO PODEMOS LLEGAR A LA VEJEZ CON TODOS NUESTROS DIENTES**.

4

EL MAL ALIENTO ESTÁ RELACIONADO SOLO CON UNA MALA HIGIENE BUCAL

El mal aliento se puede deber a diversos factores³. En la mayoría de casos se produce por la **ACUMULACIÓN DE BIOFILM ORAL (PLACA BACTERIANA) O ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS**, pero también **HAY CAUSAS FUERA DE LA BOCA**, como enfermedades en el hígado. No se debe confundir el mal aliento o halitosis con el mal sabor de boca originado por comidas fuertes.

5

USAR CEPILLOS DE DIENTES QUE SEAN DUROS ES MEJOR PARA LIMPIAR DIENTES Y ENCÍAS

La dureza del cepillo ha de **RESPONDER A LAS A LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA** y sus condiciones bucales. En caso de duda, es mejor escoger cepillos de dureza media y suave. Además, si tenemos encías delicadas o con signos de inflamación, **LOS CEPILLOS CON CABEZAL PEQUEÑO Y FILAMENTOS SUAVES PERMITEN MASAJEAR LAS ENCÍAS PARA FACILITAR LA RECUPERACIÓN**.

6

SOLO LOS ADULTOS MAYORES SUFREN DE ENFERMEDADES EN LAS ENCÍAS

LA SALUD DE LAS ENCÍAS ESTÁ MUY RELACIONADA CON LA SALUD GENERAL, no necesariamente con la edad. En momentos de cambios hormonales hemos de prevenir de manera especial los problemas con nuestras encías, como en la pubertad o el embarazo en el caso de la mujer. **EL 75% DE LAS PERSONAS ENTRE 35 Y 45 AÑOS Y MÁS DE LA MITAD DE LOS ADOLESCENTES MAYORES DE 15 AÑOS SUFREN GINGIVITIS (OMS, 2022)**. Además, existen personas que tienen mayor probabilidad de sufrir enfermedades de las encías, como aquellas que padecen enfermedades cardiovasculares y diabetes o las personas fumadoras.

7

LA SALUD DE LAS ENCÍAS NO GUARDA RELACIÓN CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Falso. **HAY UNA RELACIÓN CADA VEZ MÁS CONSOLIDADA ENTRE LAS ENFERMEDADES BUCALES Y PATOLOGÍAS TAN RELEVANTES COMO LO SON, ENTRE OTRAS, LA DIABETES⁴, LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES⁵ o incluso el Alzheimer⁶**. Además, las enfermedades bucodentales comparten los mismos factores de riesgo que enfermedades crónicas como las cardiovasculares, enfermedades respiratorias y diabetes. La prevención y la higiene bucal durante toda la vida son críticas y de ahí la importancia de acometer **UN ABORDAJE MULTIDISCIPLINAR DE LA SALUD BUCAL DESDE EL ANTES DEL NACIMIENTO HASTA LA VEJEZ**.

8

NO NECESITAS IR AL DENTISTA SI TUS ENCÍAS ESTÁN SANAS

Es necesario ir al dentista periódicamente, **UNA VEZ AL AÑO COMO MÍNIMO. EL 90% DE LAS PATOLOGÍAS BUCALES SE PUEDEN PREVENIR⁷** y la manera de hacerlo es con una higiene bucal completa con productos avalados científicamente y con la visita al dentista. Acudir a un profesional nos va a permitir prevenir posibles problemas dentales y, en el caso de que estos aparezcan, que tengan un tratamiento más fácil.

9

LA INFLAMACIÓN DE LAS ENCÍAS NO ES PARA TANTO

Sí lo es. Del mismo modo que el sangrado de las encías no es algo que debemos normalizar, su inflamación tampoco. La gingivitis es precisamente una reacción inflamatoria de la encía y es reversible. **QUE NUESTRAS ENCÍAS ESTÉN SANAS COBRA ESPECIAL IMPORTANCIA PARA EVITAR LA PERIODONTITIS**, una enfermedad que impacta negativamente en nuestra salud general.

10

LA HIGIENE DE LAS ENCÍAS ES UNA NUEVA MODA

La salud no es una cuestión de modas. **EL CUIDADO INTEGRAL DE NUESTRA BOCA ES LA MEJOR MANERA DE PREVENIR ENFERMEDADES Y EVITAR LA PÉRDIDA DE DIENTES**. Así que hemos de cuidar de nuestras encías durante toda la vida porque con salud bucal viviremos más sanos y viviremos mejor.

DENTAID

Oral health. Better life.

Sepa.

CUIDA TUS
encías



**SALUD
SIN BULOS**

1. Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración. (s.f.). Periodontitis, esa gran desconocida para la población general. Recuperado de <https://sepa.es/reportajes/periodontitis-esa-gran-desconocida-para-la-poblacion-general/>

2. Glick M, Williams DM, Ben Yahya I, et al. Vision 2030: Delivering Optimal Oral Health for All. Ginebra:FDI World Dental Federation; 2021.

3. (s.f.). Halitosis: causas y tratamiento. Farmacia Profesional. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-halitosis-causas-tratamiento-13028921#>

4. Sociedad Española de Diabetes. (2022). Guía de salud oral y diabetes para el público. Recuperado de https://saludoralydiabetes.es/wp-content/uploads/2022/04/GUIA-SALUD-ORAL-Y-DIABETES-PUBLICO_comprimido.pdf

5. Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Enfermedades cardiovasculares (ECV). Recuperado de: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

6. Xia, T., Zhu, S., & Feng, Q. (2021). Biological and physiological role of reactive oxygen species—the good, the bad and the ugly. Science Advances, 7(31), eabc117. <https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.abc117>

7. Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Salud bucodental. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>.