

# Sus encías y usted

## La historia de la enfermedad de las encías



### Los dientes no son la única parte de la boca que necesita recibir atención.

Las encías, como sistema de apoyo de sus dientes, son indispensables para tener una sonrisa saludable. Sin embargo, casi la mitad de los estadounidenses mayores de 30 años muestran signos de enfermedad de las encías, una enfermedad que puede causar problemas de salud bucal. No permita que eso le pase a usted. Descubra qué puede hacer para aprender sobre este mal tan común y detenerlo.

#### ¿Qué es la enfermedad de las encías?

La enfermedad de las encías es una infección de los tejidos y huesos que sostienen los dientes. En su primera etapa, la enfermedad se presenta como **gingivitis**, una inflamación de las encías. Si no se trata, puede convertirse en **periodontitis**. Cuando esto ocurre, es posible que algunos de los efectos de la enfermedad no se puedan revertir.

#### ¿Cuál es la causa?

Las bacterias que se encuentran en la boca crean placa, una sustancia pegajosa que se acumula en los dientes. La placa además de causar caries también irrita las encías, lo que provoca que se separen de los dientes. Esto hace que haya espacios vacíos entre los dientes y las encías: el lugar perfecto para que se desarrollen más bacterias. Con el tiempo, la enfermedad puede debilitar las encías y la mandíbula hasta el punto en el que los dientes podrían aflojarse y caer.

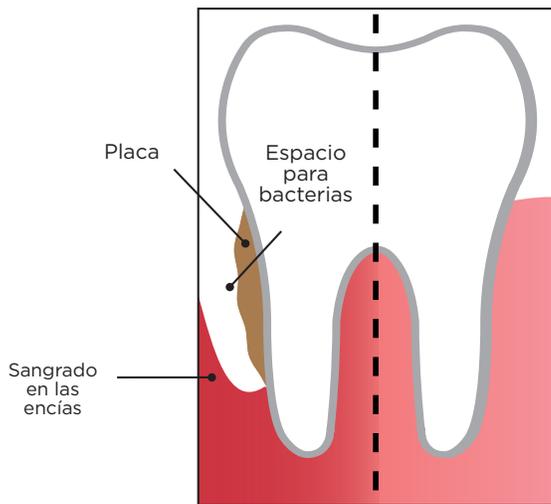
#### ¿Estoy en riesgo?

Algunos factores pueden incrementar las probabilidades de que desarrolle la enfermedad:

- **No cepillarse los dientes o no usar hilo dental correctamente:** esto hace que la placa se acumule, lo que provoca que se destruyan gradualmente las encías.
- **Edad:** más del 60% de los estadounidenses mayores de 65 años de edad padecen enfermedad de las encías de moderada a grave.<sup>1</sup>
- **Enfermedades sistémicas:** enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la artritis reumatoide están relacionadas con la inflamación de las encías.
- **Tabaco:** en todas sus presentaciones, incluidos los cigarrillos y el tabaco para mascar, el tabaco debilita la respuesta inmunitaria en la boca.
- **Medicamentos:** algunos medicamentos para tratar las enfermedades cardíacas y las convulsiones pueden dañar las encías.

<sup>1</sup>Prevalence of Periodontitis in Adults in the United States: 2009 and 2010 (Prevalencia de la periodontitis en los adultos de Estados Unidos: 2009 y 2010). Journal of Dental Research. 2012.

## Infecteda    Saludable



### PROGRAMA DE BIENESTAR SMILEWAY®

Visite el sitio web [mysmileway.com](http://mysmileway.com), un sitio con herramientas y consejos sobre la salud bucal en un solo lugar y que contiene cuestionarios interactivos, una herramienta de evaluación de riesgos y una suscripción a *Grin!*, nuestra revista electrónica gratuita sobre el bienestar bucal.

### ¿Cómo puedo saber si tengo la enfermedad?

Identifique los signos más comunes de la enfermedad:

- encías que sangran al cepillarse los dientes o usar hilo dental
- encías rojas y sensibles
- mal aliento que no se quita
- dientes que se sienten flojos o que se ven más largos que antes

### ¿Cómo detengo la enfermedad?

- **Cepílese y use hilo dental con regularidad.** Necesita un cepillo de dientes e hilo dental para remover las bacterias de la superficie de los dientes y de los espacios entre los dientes y las encías.
- **Dé a su cuerpo los nutrientes que necesita.** La vitamina C (que se puede encontrar en las naranjas, los pimientos y las verduras de hoja verde) y la vitamina D (que se puede encontrar en el pescado, la soya y los lácteos) son indispensables para la salud de las encías.
- **Consulte al dentista para realizarse limpiezas y chequeos periódicos.** Su dentista puede supervisar la salud de sus encías y retirar la placa que usted no haya podido eliminar.
- **Conozca sus factores de riesgo.** Conocer sus factores de riesgo les puede ayudar a usted y a su dentista a crear un plan de batalla para luchar contra la enfermedad y detenerla.

Nuestra empresa Delta Dental incluye las siguientes compañías en estos estados: Delta Dental of California en California; Delta Dental of the District of Columbia en el Distrito de Columbia; Delta Dental of Pennsylvania en Pensilvania y Maryland; Delta Dental of West Virginia, Inc. en Virginia Occidental; Delta Dental of Delaware, Inc. en Delaware; Delta Dental of New York, Inc. en Nueva York; Delta Dental Insurance Company en Alabama, el Distrito de Columbia, Florida, Georgia, Luisiana, Misisipi, Montana, Nevada, Texas y Utah.