

> En què consisteix la periodontitis (piorrea)?



La **periodontitis**, que també es coneix com a **malaltia de les genives** o **piorrea**, és una **infecció greu de les genives** que danya el teixit tou al voltant de les dents. Si no es tracta, pot destruir l'os que sosté les dents. Aquesta pèrdua de suport fa que les dents s'afluixin i finalment caiguin.



És la causa principal de la **caiguda de les dents** en els adults, principalment **per no dur a terme una higiene dental i bucal correcta**.

> Com es produeix?



En la majoria dels casos, el desenvolupament de la periodontitis comença en la **placa dental**. La placa dental és una biopel·lícula incolora i enganxosa que conté **bacteris** i que **s'acumula de forma natural** a la superfície de les dents, al llarg de la línia de les genives.

La placa que no s'elimina diàriament es va acumulant i es converteix en un dipòsit dur groguenc i incrustat anomenat **carrall o càlcul**. A causa que la placa i el carrall dental són plens de bacteris, com més temps romanguin a les dents, més dany poden fer, originant **irritació i la inflor constant de les genives (inflamació de les genives o gingivitis)**. Amb el temps, aquesta inflamació **promou la formació de bosses, cada vegada més profundes, entre les genives i les dents**. Aquestes bosses s'omplen de placa, carrall dental i bacteris, **s'infecten i causen progressivament la pèrdua de teixit i os fins a, finalment, perdre la peça dental**. La propagació dels bacteris des d'aquestes bosses a altres parts del cos mitjançant el torrent sanguini (**bacterièmies**) es pot donar després de procediments rutinaris com la raspallada dental, o terapèutics com el raspament i allisat radicular.

S'ha observat que patir periodontitis pot comportar un risc augmentat d'aparició o progressió de certes condicions sistèmiques, com **malalties cardiovasculars, diabetis, certes malalties respiratòries, artritis reumatoide, obesitat i síndrome metabòlica**, així com **alteracions de l'embaràs**, com el **naixement de prematurs o nounats de baix pes**. A més, hi ha evidència que la **periodontitis augmenta el risc de demència** de tipus **Alzheimer**.

> Síntomes



Els principals símptomes són els següents:

- > Mal alè (halitosi)
- > Genives sensibles
- > Dents fluixes o pèrdua de peces dentals
- > Genives inflamades
- > Genives que sagnen amb facilitat (en raspallar-se o en usar el fil dental)
- > Genives retretes, que fan que les dents es vegin més llargues del normal
- > Genives brillants que presenten un color vermell brillant o vermell purpuri
- > Espais entre les dents i les genives
- > Dents fora de lloc
- > Dolor en mastegar
- > Canvi en la manera en què s'uneixen les dents en mossegar

> Factors de risc

La periodontitis es pot prevenir. Per a això, cal conèixer quins factors afavoreixen el risc de desenvolupar-la, tenint en compte que alguns d'aquests són evitables:



- > **Incorrecta higiene dental i bucal.**
- > **Gingivitis** (inflamació de les genives).
- > **Genètica.**
- > **Fumar o vaporejar.**
- > **Canvis hormonals**, com aquells relacionats amb l'embaràs o la menopausa.
- > **Obesitat o adopció de mals hàbits alimentosos que comporten dèficits nutricionals (vitamina C).**
- > **Certs medicaments** que provoquen sequedat a la boca o canvis a les genives.
- > **Afeccions que deprimeixen el sistema immunitari, com la leucèmia, el VIH o la SIDA, i alguns tractaments oncològics.** Certes malalties, com la diabetis, l'artritis reumatoide, etc.
- > **Edat avançada.**
- > **Estrènyer o carrisqujar les dents;** en fer-ho, pot exercir-se una força excessiva sobre els teixits de suport de les dents, i això podria accelerar el ritme al qual es destrueixen aquests teixits periodontals.

> Prevenció



Una **higiene dental i bucal correcta** és la principal mesura preventiva per combatre la periodontitis.

A continuació, mostrarem alguns consells per aconseguir-ho:



- > **Raspallar-se les dents després de cada àpat**, almenys dues vegades per dia i amb una **durada mínima de 2 minuts en cada raspallada**. Fer servir **fil, seda dental o un raspall interdental** per retirar el menjar que quedi entre les dents. **Triar un raspall adequat**, preferiblement amb **cerres suaus**, ja que és menys agressiu per a les genives i elimina millor la placa bacteriana perquè llisca bé entre les dents, de manera que aconseguix una neteja millor. Es recomana canviar de raspall cada tres mesos.
- > **Esbandid-se la boca** després de la raspallada amb un col·lutori bucal que contingui fluor. En determinats casos, el dentista pot recomanar l'ús de col·lutoris bucal especials amb antisèptics i desinfectants, com clorhexidina.
- > **Acudir al dentista regularment**, perquè dugui a terme neteges dentals professionals i exàmens bucal regulars.
- > **Adoptar un hàbit d'alimentació saludable** per mantenir una bona salut dental. Els aliments com fruites i verdures fresques augmenten el flux de saliva.

Des d'**umivale Activa** fomentem hàbits saludables en l'entorn laboral. Accedeixi a la nostra web corporativa a través de [l'enllaç](#) següent, per obtenir informació de com adoptar hàbits de nutrició i alimentació saludable.

- > Adoptar hàbits de vida saludable, enfocats a l'**abandó d'addiccions**.

Des d'**umivale Activa** fomentem hàbits saludables en l'entorn laboral. Accedeixi a la nostra web corporativa a través de [l'enllaç](#) següent, per obtenir informació de com adoptar hàbits encaminats a la prevenció del consum de cànnabis i tabaquisme.