

> ¿En qué consiste la periodontitis (piorrea)?



La **periodontitis**, que también se conoce como **enfermedad de las encías** o **piorrea**, es una **infección grave de las encías** que daña el tejido blando alrededor de los dientes. Si no se la trata, puede destruir el hueso en el que se apoyan los dientes. Esta pérdida de soporte hace que los dientes se aflojen y finalmente se caigan.



Es la causa principal de la **caída de los dientes** en los adultos, principalmente **por no llevar a cabo una correcta higiene dental y bucal**.

> ¿Cómo se produce?



En la mayoría de los casos, el desarrollo de la periodontitis comienza en la **placa dental**. La placa dental es una biopelícula incolora y pegajosa que contiene **bacterias** y que se **acumulan de forma natural** en las superficies de los dientes, a lo largo de la línea de las encías.

La placa que no se elimina a diario se va acumulando y se convierte en un depósito duro amarillento e incrustado llamada **sarro o cálculo**. Debido a que la placa y el sarro dental están llenos de bacterias, cuanto más tiempo permanezcan en los dientes, más daño pueden hacer, originando **irritación y la hinchazón constante de las encías (inflamación de las encías o gingivitis)**. Con el tiempo, esta inflamación promueve la **formación de bolsas, cada vez más profundas, entre las encías y los dientes**. Estas bolsas se llenan de placa, sarro dental y bacterias, **infectándose y causando progresivamente la pérdida de tejido, hueso hasta finalmente pérdida de la pieza dental**. La propagación de estas bacterias desde estas bolsas a otras partes del cuerpo mediante el torrente sanguíneo (**bacteriemias**), pueden acontecer tras procedimientos rutinarios como el cepillado dental, o terapéuticos como el raspado y alisado radicular.

Se ha observado que padecer periodontitis puede conllevar un riesgo aumentado de aparición y/o progresión de ciertas condiciones sistémicas tales como las **enfermedades cardiovasculares, diabetes, ciertas enfermedades respiratorias, artritis reumatoide, obesidad y síndrome metabólico**, así como **alteraciones del embarazo** como el **nacimiento de prematuros o recién nacidos de bajo peso**. Además, existe evidencia de que **la periodontitis aumenta el riesgo de demencia** de tipo Alzheimer.

> Síntomas



Los principales síntomas son los siguientes:

- > Mal aliento (halitosis).
- > Encías sensibles.
- > Dientes flojos o pérdida de piezas dentales.
- > Encías inflamadas.
- > Encías que sangran con facilidad (al cepillarse o al usar el hilo dental).
- > Encías retraídas, viéndose los dientes más largos de lo normal.
- > Encías brillantes que presentan un color rojo brillante o rojo púrpuro.
- > Espacios entre los dientes y las encías.
- > Dientes fuera de lugar.
- > Dolor al masticar.
- > Cambio en la manera en que se unen los dientes al morder.

> Factores de riesgo

La periodontitis se puede prevenir. Para ello hay que conocer qué factores favorecen el riesgo de desarrollarla, teniendo en cuenta que algunos de los cuales son evitables:



- > **Incorrecta higiene dental y bucal.**
- > **Gingivitis** (inflamación de las encías).
- > **Genética.**
- > **Fumar o vapear.**
- > **Cambios hormonales**, como aquellos relacionados con el embarazo o la menopausia
- > **Obesidad** o adopción de malos hábitos alimenticios que conllevan a déficits **nutricionales (vitamina C).**
- > **Ciertos medicamentos** que provocan sequedad en la boca o cambios en las encías.
- > **Afecciones que deprimen el sistema inmunitario**, como la leucemia, el VIH o el SIDA y algunos tratamientos oncológicos. Ciertas enfermedades, como la diabetes, la artritis reumatoide, etc.
- > **Edad avanzada.**
- > **Apretar o rechinar los dientes**, al hacerlo, puede ejercerse una fuerza excesiva sobre los tejidos de soporte de los dientes y esto podría acelerar el ritmo en el que se destruyen estos tejidos periodontales.

> Prevención



Una **correcta higiene dental y bucal** es la principal medida preventiva para combatir la periodontitis.

A continuación, mostramos algunos consejos para conseguirlo:



- > **Cepillarse los dientes después de cada comida**, al menos dos veces por día y con una **duración mínima de 2 minutos en cada cepillado**. Usar **hilo, seda dental o un cepillo interdental** para retirar la comida que quede entre los dientes. Elegir un **cepillo adecuado**, preferiblemente con **cerdas suaves**, ya que es menos agresivo para las encías y elimina mejor la placa bacteriana al deslizarse bien entre los dientes, consiguiendo una mejor limpieza. Se recomienda cambiar de cepillo cada tres meses.
- > **Enjuagarse la boca** después del cepillado con un enjuague bucal. En determinados casos, el dentista podrá recomendar el uso de enjuagues bucales especiales con antisépticos y desinfectantes (colutorio), como clorhexidina.
- > **Acudir al dentista regularmente**, llevando a cabo **limpiezas dentales profesionales** y exámenes bucales regulares.
- > **Adoptar un hábito de alimentación saludable** para mantener una buena salud dental. Los alimentos como frutas y verduras frescas aumentan el flujo de saliva.

Desde **umivale Activa** fomentamos hábitos saludables en el entorno laboral. Acceda a nuestra web corporativa de **umivale Activa**, a través del siguiente [enlace](#) para obtener información de cómo adoptar hábitos de nutrición y alimentación saludable.

- > Adoptar hábitos de vida saludable, enfocados al **abandono de adicciones**.

Desde **umivale Activa** fomentamos hábitos saludables en el entorno laboral. Acceda a nuestra web corporativa a través del siguiente [enlace](#) para obtener información de cómo adoptar hábitos encaminados a la prevención del consumo de cannabis y del tabaquismo.