



La **salud periodontal (de las encías)** influye en la salud de la boca, pero también tiene un carácter sistémico y puede, por diferentes mecanismos, influir en la salud general del organismo.

En concreto, **la salud bucodental tiene una relación estrecha con la salud cardiovascular.** Por ello, se recomienda que se cuiden las encías.

➔ ¿Cómo se relaciona la salud bucal y la enfermedad cardiovascular?:

- Están conectadas **por la propagación de bacterias y otros gérmenes, desde la boca a otras partes de su cuerpo mediante el torrente sanguíneo.** Cuando estas bacterias llegan al corazón, se adhieren a cualquier área y causan una inflamación.
- Las **personas con enfermedades crónicas de la encía** como la gingivitis o la enfermedad periodontal avanzada tienen **mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares** causadas por la mala salud bucal, especialmente si permanece no diagnosticada y no tratada.

➔ Síntomas y señales de advertencia en enfermedades de las encías:

- Las **encías sangran** al comer, cepillarse o usar hilo dental.
- Presencia de **pus u otros signos de infección** en las encías y los dientes. Se tiene mal aliento o nota un mal sabor en la boca.
- Las **encías** parecen que se “retiren” de los dientes (retracción de las encías).
- Los **dientes** están **flojos**, o sensación de que unos dientes se están separando de los otros.



➔ Medidas Preventivas para evitar enfermedades de las encías:

- **Cepillarse los dientes al menos dos veces al día** con un cepillo de cerdas suaves que se adapte a la boca, para que llegue adecuadamente la superficie de los dientes.
- **Utilizar el hilo dental diariamente y visitar al odontólogo** para las revisiones y limpiezas profesionales regulares.



La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico.

Plan General de Actividades Preventivas 2019