IMAGEN : [https://static.comunicae.com/photos/notas/1251897/Captura\_de\_pantalla\_2024-01-23\_a\_les\_10.14.24.png](http://imagen/)

# El Centre Dental Francesc Macià analiza el problema de la recesión gingival y los métodos para su prevención

## La recesión gingival es un problema dental común, pero prevenible según el Centre Dental Francesc Macià, de Sant Cugat del Vallès

La recesión gingival es un problema dental común que afecta a muchas personas, y comprender sus causas y métodos preventivos es esencial para mantener una salud bucal óptima. Desde la mala higiene oral hasta factores genéticos, varios elementos contribuyen a la recesión gingival, pero existen estrategias efectivas para prevenirla.  
  
La recesión gingival se produce cuando las encías retroceden, exponiendo las raíces de los dientes. Este fenómeno puede deberse a cepillado dental agresivo, genética, bruxismo o enfermedades periodontales. Los síntomas incluyen sensibilidad dental y, en casos más avanzados, la pérdida de tejido gingival.  
  
Según el Consejo de Dentistas, el 72% de los adultos mayores presenta algún grado de recesión gingival. Entender qué es esta patología y cómo prevenirla es esencial para mantener una salud bucal óptima a lo largo de los años.  
  
Métodos de prevención para la recesión gingival  
  
Cuidado dental riguroso: Un cepillado dental suave y eficaz es crucial para prevenir la recesión gingival. Utilizar un cepillo de cerdas suaves y una técnica adecuada ayudará a mantener las encías saludables.  
  
Hilo dental regular: El uso diario de hilo dental es esencial para eliminar la placa y los residuos de alimentos entre los dientes, evitando así la acumulación de bacterias que podrían contribuir a la recesión gingival.  
  
Controlar el bruxismo: El bruxismo, el hábito de apretar o rechinar los dientes, puede causar daño a las encías y contribuir a la recesión. El uso de protectores bucales durante la noche puede ayudar a prevenir este problema.  
  
Visitas regulares al dentista: Las revisiones dentales periódicas son fundamentales para identificar y abordar cualquier problema de salud bucal, incluida la recesión gingival, en sus etapas iniciales.  
  
Evitar el tabaco: Fumar aumenta el riesgo de enfermedades periodontales, incluida la recesión gingival.  
  
Dejar de fumar no solo mejora la salud general, sino también la salud bucal.  
  
Dieta equilibrada: Una dieta rica en nutrientes, especialmente vitamina C, puede fortalecer las encías y prevenir la recesión gingival.  
  
Tal y como explica el equipo dental del Centre Dental Francesc Macià, la recesión gingival es un problema dental común, pero prevenible. Adoptar prácticas de higiene bucal adecuadas, controlar hábitos perjudiciales y realizar visitas regulares al dentista son pasos clave para mantener unas encías saludables y prevenir la recesión gingival. Es muy importante realizar revisiones periódicas al dentista para marcar la diferencia en la salud a largo plazo de las encías y los dientes.