

## Uno de cada tres adultos mayores de 35 años sufre enfermedades de las encías

**Los especialistas de TheDoctors.es® proponen sus recomendaciones para una correcta salud dental Una dieta rica en fruta y verduras previene de caries, enfermedades periodontales y otras patologías bucales**

La plataforma TheDoctors.es® reúne los mejores especialistas médicos en España. En el terreno de odontología sus especialistas nos aconsejan sobre como mantener una correcta salud dental y prevenir todo tipo de patologías bucales: Dr. Santos, experto en encías e implantes (periodoncista), el Dr. Shoendorff, cirujano maxilofacial y el Dr. Huertas, experto en ortodoncia y estética dental.

Cepillo manual o eléctrico, ¿cuál es mejor?

Más que el cepillo, lo importante es la técnica de cepillado utilizada. Así, un buen cepillo debe ser pequeño, para llegar a todas las zonas de la boca y con cerdas de nylon de dureza media, para no dañar la encía ni la superficie del diente. Debemos cambiarlo cada tres meses, porque con su uso, podría disminuir la eficacia y llegar a deteriorar la encía y el diente.

Para los pacientes que no se esfuerzan al cepillarse los dientes, es mejor el cepillo eléctrico, para favorecer la limpieza de las zonas linguales (parte interna de los dientes) e interdentales.

Dime qué síntomas tienes: dudas y soluciones

Me sangran las encías cuando me cepillo: La causa más probable es una inflamación de las encías, llamada gingivitis. En este caso el sangrado es la respuesta ante la presencia de placa bacteriana. Con el cepillado y una correcta higiene dental se consigue la eliminación de la placa bacteriana y se evita así el sangrado. Con un cepillado suave y mantenido, desaparecerá la inflamación y el sangrado en la mayoría de casos. Si no, consultar un dentista o periodoncista (especialista en encías).

Hay alimentos que ayudan a mantener una buena salud dental y otros que perjudican, ¿cuáles?: Una dieta rica en frutas y verduras facilita la auto-higiene bucal y de la encía, eliminando bacterias de forma indirecta. Por el contrario, los azúcares y el almidón son los más perjudiciales, ya que los ácidos atacan los dientes.

Me ha salido una caries ¿por qué?: La aparición de caries de debe a diferentes

factores que en conjunto, dan resultado lesiones en el esmalte. Estos factores son alimenticios, bacteriológicos, higiénicos, genéticos, etc.

A mi hijo se le mueve un diente ¿se lo arranco?: Nunca es conveniente arrancar ningún diente, hay que dejar que caiga solo, sin forzar. Los de leche, sirven de guía para los dientes permanentes. En caso de un adulto, es necesario visitar al odontólogo.

Tengo manchas en los dientes: Las manchas pueden ser tinciones superficiales o descalcificaciones. Según el tipo y la causa, la solución será una u otra por tanto, es necesario visitar al especialista.

¿Es sano mascar chicle?: Siempre y cuando sean sin azúcar, mascar chicle promueve el movimiento de la lengua y el aumento de salivación, sin adherirse a las muelas. Es más saludable que ingerir caramelos, menos para las personas con problemas de articulación.

¿Me tengo que sacar las muelas del juicio?: No siempre es necesario, depende del paciente, solo si dan problemas como dolor, caries, etc. o cuando no hay espacio en la arcada.

¿A partir de qué edad puedo ponerle ortodoncia a mi hijo?: Depende del caso y la mala oclusión del paciente. De todos modos, es necesario el control anual con el ortodontista, a partir de los 6 años.

¿Los resultados de la ortodoncia son para toda la vida?: Si se siguen las pautas dadas por el ortodontista al finalizar el tratamiento, sí.

¿Qué tipos de ortodoncia existen?: Los más comunes actualmente son la ortodoncia convencional y estética, con brackets cementados en los dientes; la ortodoncia invisible (Invisalign), que son alineadores transparentes y la ortodoncia lingual, brackets que se colocan en el interior de los dientes.

Últimas novedades en temas de salud dental: A diario existen novedades en salud dental y cada rama de la odontología es diferente. Las más requeridas por los pacientes son: los blanqueamientos, la ortodoncia invisible y las carrillas.

#### Recomendaciones para una limpieza bucal diaria

Para una buena salud dental, es básico tener una buena higiene dental. Por ello, el Dr. Santos aconseja:

1. Cepillarse mínimo 2 veces al día (al levantarse y al acostarse), durante 2-3 minutos cada vez.
2. Usar complementos de higiene oral para la limpieza interdental mínimo una vez al día. Estos complementos son el hilo de seda o los cepillos interproximales.

3. Realizar mínimo 2 enjuagues bucales científicamente probados.

Además, es importante visitar periódicamente a un dentista para diagnosticar precozmente la aparición de caries o enfermedades en la encía.

[www.thedoctors.es](http://www.thedoctors.es)

Para más información:  
SOGUES COMUNICACIÓN  
T. 93 386 24 81  
[prensa@sogues.com](mailto:prensa@sogues.com)  
[www.sogues.com](http://www.sogues.com)

---