

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

## [Multimedia](#)

### **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.

---