

# El libro blanco de la enfermedad periodontal

Guía completa para resolver todas tus dudas



Pablo Segura de Lago

# Contenido

Introducción	3
¿Qué es la Periodontitis?	4
Signos y Síntomas	6
Factores de Riesgo	7
Diagnóstico y Tratamiento	8
Prevención y Cuidado en el Hogar	9
Viviendo con Periodontitis	10
Consecuencias Estéticas	11
Conclusiones	12



INTRODUCCIÓN

# Estamos a tiempo

Todo comienza un día frente al espejo, donde detectas un cambio en tu sonrisa. En nuestra clínica, es común escuchar frases como: "noto espacios entre mis dientes".

Son los primeros signos de recesión gingival, una consecuencia inicial de la enfermedad periodontal.

En casos más avanzados, los dientes pueden parecer más largos, debido a la exposición de parte de ellos.

¿Por qué ocurre esto? Es posible que no hayas notado que tus encías han estado librando una batalla contra la placa bacteriana. Esta lucha puede resultar en la pérdida de encía, hueso, o del diente en casos más graves.

Ahí es cuando descubres que padeces de enfermedad periodontal, que además resulta que es crónica.

En este momento, surgen preguntas y emociones variadas. Es normal sentirse juzgado o arrepentido por descuidar la higiene dental, aunque existen muchas razones que pueden llevar a esta situación.

Permíteme decirte que es comprensible sentirse así. Tus dientes, algo que has dado por sentado toda la vida, están bajo amenaza. Y permíteme decirte que a largo plazo tu salud general también.

No es nuestro objetivo asustarte, pero por encima de todo lo que no queremos es que te relajes y dejes pasar un tiempo muy valioso...

... Para que entiendas mejor que te sucede, y para que te sientas acompañado, hemos creado este e-book.

**Pablo Segura de Lago**



[www.seguradelago.com](http://www.seguradelago.com)

# ¿Qué es la enfermedad periodontal?

## ¿Qué es?

¿Qué es la enfermedad periodontal?, ¿Cómo se desarrolla y cuáles son sus principales causas?. Desde la acumulación de placa hasta la inflamación de las encías y el daño al tejido óseo, analizaremos los diferentes aspectos de esta enfermedad y su impacto en la salud bucal.

Imagina que tus dientes son una planta, hay una parte que está fuera y que puedes ver, y una parte que está escondida. Esta planta, vive en una maceta con tierra. Imagina ahora que cada día de manera casi imperceptible un poquito de tierra se escapa de la maceta hasta que la planta, con raíces incluídas, va quedando expuesta hasta que no tiene soporte y se cae.



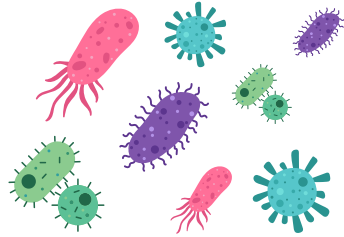
La enfermedad periodontal es esto, **una enfermedad inflamatoria de las encías**, bacterias que se van agrupando en el sarro que hay debajo de ellas y poco a poco van destruyendo los tejidos que hacen de soporte al diente.

Con el tiempo, esta inflamación crónica daña no solo al tejido gingival y ligamento periodontal (la tierra) si no que acaba dañando al tejido duro o hueso (maceta) si no se trata adecuadamente. Por eso es tan importante tratar la gingivitis en sus etapas iniciales, para evitar graves consecuencias a futuro, **no sólo relacionadas con los dientes sino con la salud en general.**

# ¿Qué es la enfermedad periodontal?

¿Afecta a todas las personas por igual?

No, porque hay personas que tienen una mayor predisposición. Todos tenemos bacterias en nuestro cuerpo, pero la clave es cómo reacciona nuestro cuerpo a ellas.



En tu caso, **tu cuerpo está reaccionando de forma más agresiva de lo normal**, y para defenderse de la infección alarga el tejido blando, en un intento de “blindar” la puerta de entrada, haciéndola más profunda. Lo que es importante que entiendas, es que no podemos cambiar como tu cuerpo reacciona a las bacterias (por eso es una enfermedad crónica), lo que si que podemos hacer, sobre todo tú, **es mantener ese nivel de bacterias lo más bajo posible**.

De manera más gráfica, para que haya un incendio se tienen que dar varios factores, pero principalmente tiene que haber fuego. El fuego está ahí, por decirlo así, pero de ti depende echarle agua o gasolina.



bacterias

H<sub>2</sub>O

buenos hábitos



malos hábitos

# Signos y síntomas

## ¿Cómo saber si tienes enfermedad periodontal?

Vamos a examinar los signos y síntomas más comunes de la enfermedad, desde el sangrado de las encías hasta la retracción de las mismas y la aparición de bolsas periodontales. Aprender a reconocer estos signos tempranos es crucial para un diagnóstico y tratamiento oportunos.

Los signos tempranos incluyen encías rojas, hinchadas y sensibles que pueden sangrar fácilmente al cepillarse o usar hilo dental.



A medida que la enfermedad progresa, pueden aparecer bolsas periodontales (espacios anormales entre la encía y el diente) y las encías pueden comenzar a retirarse. Otros síntomas pueden incluir mal aliento persistente, sensibilidad dental y sensación de dientes flojos.

Es fundamental prestar atención a estos signos y visitar tu clínica dental si se experimentan, ya que un diagnóstico temprano puede facilitar un tratamiento más efectivo.

Los exámenes dentales regulares son cruciales para detectar y tratar la periodontitis en sus primeras etapas.

# Factores de riesgo y salud general

La enfermedad periodontal puede afectar a cualquiera, pero ciertos factores aumentan significativamente el riesgo de desarrollarla. Aquí te mostramos los más comunes:

El tabaquismo es uno de los principales factores de riesgo modificables, ya que el humo del cigarrillo puede debilitar el sistema inmunológico y dificultar la capacidad del cuerpo para combatir la infección.

La mala higiene bucal, una dieta poco saludable y el estrés también pueden aumentar el riesgo de enfermedad periodontal.

Las enfermedades sistémicas como la diabetes y la enfermedad cardiovascular están asociadas con un mayor riesgo de enfermedad periodontal.

La genética desempeña un papel importante en la susceptibilidad a la enfermedad periodontal, con ciertas variantes genéticas aumentando el riesgo de desarrollar la enfermedad. Por eso es muy importante conocer la salud dental de nuestros padres y saber si ellos la presentan.



Existen estudios que demuestran la fuerte relación entre enfermedad periodontal y enfermedades vasculares. Al ser las encías una puerta de entrada de bacterias al resto del cuerpo éstas entran al organismo más fácilmente pudiendo causar enfermedades cardiovasculares.

La edad avanzada y ciertos medicamentos también pueden aumentar la susceptibilidad a la enfermedad.

# Diagnóstico y tratamiento

¿Cómo se diagnostica la enfermedad periodontal?  
¿Qué opciones de tratamiento hay?

El diagnóstico implica un examen dental completo, que puede incluir mediciones de profundidad de bolsas periodontales y radiografías dentales.

El tratamiento inicial generalmente implica una **terapia periodontal no quirúrgica** (también llamado raspado) donde se elimina el sarro dentro y fuera de la encía.

En casos más graves, puede ser necesario un tratamiento periodontal más avanzado, que puede incluir cirugía periodontal

El tratamiento temprano y efectivo puede detener la progresión de la enfermedad y prevenir la pérdida de dientes.

Después del tratamiento, es crucial mantener una buena higiene bucal en el hogar y asistir a **exámenes dentales regulares para prevenir la recurrencia de la enfermedad.**





# Prevención y cuidado en el hogar

La mejor manera de combatir la enfermedad periodontal es a través de la prevención y el cuidado bucal adecuado en el hogar. Aquí tienes unos consejos prácticos sobre cómo mantener tus encías saludables, desde consejos relativos al cepillado como otros de carácter mas amplio.

Aquí te compartimos los 5 consejos que consideramos básicos para su cuidado:

- 1** Cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental
- 2** Uso de enjuagues antimicrobianos
- 3** Dieta equilibrada rica en fruta, verdura, calcio y vitamina C
- 4** Evitar el tabaquismo y reducir el consumo de alcohol
- 5** Visitar periódicamente al dentista para revisiones

# Viviendo con enfermedad periodontal

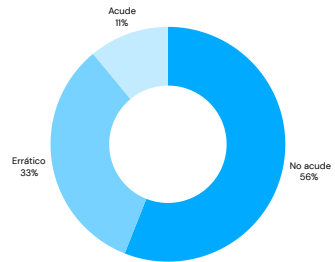
La enfermedad periodontal puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de quienes la padecen. Vamos a abordar cómo vivir con esta enfermedad crónica, incluyendo los elementos a tener en cuenta.

Vivir con la enfermedad puede implicar la necesidad de un cuidado dental más intensivo, incluyendo limpiezas más frecuentes y posiblemente cirugía periodontal.

Es importante seguir las recomendaciones de tu dentista y mantener una buena higiene bucal en casa para controlar la enfermedad.

Según un estudio realizado con 218 pacientes periodontales durante 6 años sobre su asistencia a revisiones periodontales

Non-surgical and supportive periodontal therapy: predictors of compliance  
Chrysoula Delatola, Evagelia Adonogianaki, Effie Ioannidou



¡Aquí tienes un dato muy positivo! y es que solo un 3 % de los pacientes bien mantenidos presentan pérdidas de hueso > 2 mm. Mientras que los que no acuden, la enfermedad mantiene su curso implacable.

El apoyo emocional y psicológico puede ser útil para manejar el estrés y la ansiedad asociados con la enfermedad, así como aprender técnicas de manejo del dolor puede ayudar a controlar cualquier molestia asociada.

Mantener un estilo de vida saludable, incluyendo una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio, puede ayudar a mantener la salud bucal y general a largo plazo.

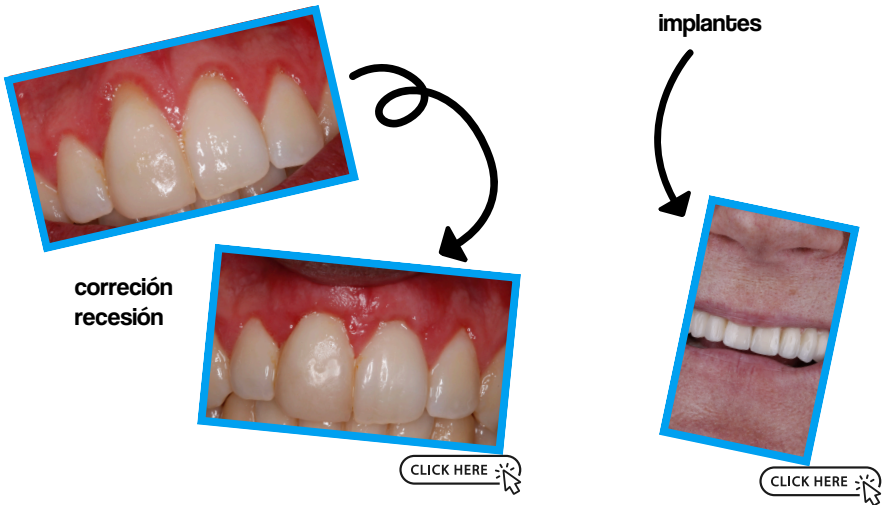
# Consecuencias estéticas y cómo puede ayudarte tu Clínica Dental

La enfermedad periodontal avanzada puede tener graves consecuencias estéticas, como la recesión gingival, que puede hacer que los dientes se vean más largos y los espacios entre ellos más grandes.

Además, la pérdida de dientes debido a la enfermedad puede afectar la apariencia de la sonrisa y la estructura facial, dando lugar a un aspecto envejecido y menos atractivo.

Una clínica dental puede ofrecer una variedad de tratamientos estéticos para abordar las secuelas de la enfermedad, como **implantes dentales** para reemplazar dientes perdidos y procedimientos de injerto de **tejido** para corregir la recesión gingival.

Los tratamientos de **blanqueamiento dental** también pueden ayudar a mejorar la apariencia de los dientes manchados o decolorados debido a la enfermedad periodontal, aunque para este tratamiento hay que estudiar cada caso porque pueden producir mayor sensibilidad dental.



# Conclusiones

La enfermedad periodontal es común pero tratable y afecta a millones de personas en todo el mundo. Con la información adecuada y una atención dental constante, es posible prevenir, diagnosticar y tratar esta enfermedad de manera efectiva. Espero que este e-book haya sido útil para comprenderla mejor y tomar medidas para proteger la salud de tus encías y tu sonrisa en general.

Recuerda que en Clínica Dental Segura de Lago estamos para acompañarte durante todo el proceso. Ya sea antes de manera preventiva, como durante con tratamientos de mantenimiento o con tratamientos de cirugía periodontal o estética para mejorar tu sonrisa y tu salud dental (y general) para casos más avanzados.



**Clínica Dental Segura de Lago**



Este libro tiene como objetivo la concienciación de un problema de salud, por esto es que empleamos un lenguaje más accesible.

Después de leerlo, no esperamos que te conviertas en un/a experto/a sino que acudas a tu centro de salud para ponerle solución al problema en caso de padecerlo)