

En verano aumentan las posibilidades de padecer enfermedades periodontales

El verano trae consigo el calor y las vacaciones, y con ellas ciertos cambios de hábitos en el día a día que pueden perjudicar la salud bucodental. Los expertos advierten que la pérdida de rutina en la higiene bucodental en la temporada vacacional favorece una mayor acumulación de placa bacteriana, lo que conlleva un empeoramiento en la salud gingival y en consecuencia un factor de riesgo para la salud general y calidad de vida¹.

Lesiones periodontales y enfermedades relacionadas

Las enfermedades de las encías son el segundo problema bucodental más frecuente en el mundo y afecta a unos 770 millones de personas, el 10% de la población mundial, según la Organización Mundial de la Salud (OMS)². En concreto en España más de la mitad de los adultos presentan síntomas de enfermedad gingival, pero sólo un 59% de los afectados toman medidas³.

En algunas ocasiones las encías no sanan y los problemas gingivales pueden estar asociados con enfermedades sistémicas como patologías cardiovasculares, diabetes o resultados adversos en el embarazo. Pero la principal causa de enfermedad periodontal y la gingivitis es una mala higiene bucodental⁴.

El problema es que según las estadísticas los pacientes ignoran con frecuencia los primeros signos de la enfermedad gingival, siendo el sangrado de encías la principal señal⁵. Por ello es importante la divulgación de información sobre los problemas periodontales y los que estos suponen en la salud para así concienciar a la población y actuar de manera rápida y eficaz ante cualquier mínima señal.

Prevención y tratamiento

Una detección temprana de los signos clínicos de la enfermedad periodontal es fundamental para cambiar su curso⁶. Acudir a tiempo a visitar al profesional odontológico en su fase inicial y moderada permite la posibilidad de ser manejada con éxito mediante tratamientos en la consulta y respaldada con un cuidado en casa.

Pero, ante todo, el objetivo primordial del paciente debe ser evitar una acumulación de placa bacteriana evitando que se produzcan alteraciones en el periodonto y sufrir lesiones a futuro e incluso la pérdida de piezas dentales⁷.

Existen ciertos principios activos que ayudan a combatir los problemas en el periodonto:

- El **digluconato de clorhexidina** actúa rápidamente, eliminando las bacterias que provocan la placa entre solo 30 y 60 segundos. Se trata de un ingrediente antibacteriano que daña las paredes celulares de las bacterias entre 30 y 60 segundos formando una capa protectora sobre las encías y los dientes y ayudando a prevenir la formación de placa hasta 12 horas. Después de 40 años de uso en la profesión dental, la clorhexidina sigue siendo el tratamiento de referencia frente al que se comparan otros agentes antiplaca y para la gingivitis⁸.
- El **bicarbonato sódico** penetra en la capa de placa, rompiendo la matriz de polisacáridos adherida y debilitando la integridad estructural de la biopelícula, lo que favorece la eliminación mecánica de la placa. Actúa en la placa bacteriana

acumulada a lo largo de la línea gingival reduciendo la fuerza de adhesión entre la placa bacteriana y la superficie del diente⁹.

Todo ello debe sumarse a un estilo de vida saludable evitando sustancias dañinas para la salud y una mejora en la nutrición. Se ha demostrado a través de un estudio que los consumidores habituales de alcohol y tabaco en altos niveles y de productos que contienen cafeína están más predispuestos a padecer enfermedades inflamatorias crónicas periodontales¹⁰. Es primordial sensibilizar a los pacientes con buenas prácticas de higiene y autocuidado para evitar que la afección periodontal aparezca o vuelva a desarrollarse y suponga un problema irreversible en su salud.

Referencias:

1. SEPA: [¿Cómo afecta el verano a la salud bucal y periodontal?: Cuidados de la boca y recomendaciones prácticas en vacaciones](#)
2. OMS: [Salud bucodental](#)
3. U&A Oral Health Insights into usage & attitudes of gum and sensitivity sufferers. Report from Spain – July 2018 (Slide 7)
4. British Society of Periodontology. The Good Practitioner's Guide to Periodontology. 2016. Available at: https://www.bsperio.org.uk/publications/good_practitioners_guide_2016.pdf?v=3 (last accessed July 2018).
5. Datos GSK en archivo. Estudio de uso y actitud. Parodontax y Sensodyne. Marzo, 2010
6. Public Health England. Delivering better oral health: an evidence-based toolkit for prevention. 3rd edition. 2017. Disponible en: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/605266/Delivering_better_oral_health.pdf (último acceso, julio 2018).
7. [Consejo de dentistas](#)
8. Jones CG. Periodontology 2000 1997; 15:55–62.
9. Pratten J et al. Int J Dent Hyg 2016; 14:209–214.
10. Gaceta Dental: [Una investigación concluye que el alcohol, el tabaco y la cafeína aumentan el riesgo de periodontitis y cáncer oral](#)