

## 10 consejos para evitar y/o controlar la aparición de gingivitis



- 1 Para toda la vida.**

La prevención de las enfermedades periodontales es un compromiso de por vida; la eliminación mecánica de la placa bacteriana debe ser diaria y mejor si la acompañas con otras medidas adicionales.
- 2 Lávate los dientes a menudo.**

Cepíllate los dientes y las encías; hazlo durante unos 2 minutos, al menos 2 veces al día. Sobre todo, no olvides el cepillado antes de acostarte.
- 3 Hazlo con el cepillo adecuado.**

Los cepillos recargables eléctricos son algo más eficaces en la reducción de placa e inflamación gingival que los cepillos manuales, aunque no hay evidencia suficiente para recomendar el uso de un cepillo sobre otro y esto dependerá de tus necesidades.
- 4 Sigue una técnica correcta.**

Cepilla cada cuarto de la boca unos 30 segundos y hazlo 2-3 veces al día durante 2 minutos en total.
- 5 No descuides el espacio entre dientes.**

La higiene interdental diaria es esencial y los cepillos interdentes son el método más eficaz para aquellos espacios en los que se puedan pasar sin ejercer un trauma. En espacios interdentes estrechos usa mejor hilo dental.
- 6 Los enjuagues, el mejor refuerzo.**

Refuerza la higiene bucodental con algún colutorio o enjuague bucal, ya que ofrecen grandes beneficios para la gingivitis y la prevención de la acumulación de placa.
- 7 Tabaco, alcohol y azúcar, los enemigos de tu boca.**

Mantén un estilo de vida saludable y prescinde de factores nocivos para la salud, como el consumo de comidas con un alto contenido en azúcares, el alcohol, el tabaco y el estrés.
- 8 Cuídate más si eres mujer o padeces diabetes.**

Una mala salud de las encías puede provocar mal control de la glucemia en personas con diabetes e incluso puede adelantar el parto en casos de embarazo. De hecho, los cambios hormonales a lo largo de la vida de la mujer inciden en su salud oral y en la aparición de gingivitis. Además, los niños son un colectivo especialmente sensible a este problema.
- 9 Evita la automedicación.**

No recurras a productos de salud oral sin contar antes con el diagnóstico y asesoramiento de un profesional.
- 10 Las revisiones son imprescindibles.**

Acude a tu dentista o periodoncista al menos una vez al año para que controle la situación de tus encías y dientes.