

Consejos para mejorar la salud de tus encías

La boca es una cavidad fundamental para el cuerpo humano, siendo importante para los sistemas respiratorio y digestivo, la cual se compone de dientes, paladar, lengua, labios y encías.

Estas últimas son necesarias para la funcionalidad de la boca, ya que son el soporte de los dientes, por lo que la salud oral y los cuidados referentes a tener las encías saludables son de estricto cumplimiento.

Ocasionalmente, las encías se inflaman o sangran debido a que las personas se cepillan muy duro, lo que provoca algunas lesiones que se evidencian en las encías. Aun así, se debe estar alerta cuando se lleguen a poner muy rojas y cuya causa no sea el cepillado.

Uno de los primeros pasos para conocer si las encías están sanas o no, es asistiendo a los chequeos con el dentista dos veces por año, debido a que, con la experiencia y conocimiento necesario, pueden decir si las encías están en buen estado, o, por el contrario, iniciar un tratamiento óptimo para que mejoren.

Las enfermedades que más se asocian con el mal estado de las encías son la gingivitis, la cual se da cuando existe un infección bacteriana, la cual produce sangrado e hinchazón en las encías.

La salud de las encías es relevante para poder iniciar un proceso estético o de salud oral, como la ortodoncia, por lo que, además del odontólogo y el ortodoncista es necesario el aval del periodoncista.

La manera de tener las encías sanas y sin molestias son de fácil acceso, y más que todo, de cuidado por parte de las personas como por ejemplo:

1. Evitar el cigarrillo

Una de las formas más efectivas para tener encías saludables, y en general una buena salud oral, es no fumando. De entrada, los cigarrillos contienen más de siete mil químicos los cuales causan problemas alrededor del todo el cuerpo, desde los pulmones hasta la piel, e incluso pueden ocasionar impotencia sexual.

Por otra parte, los cigarrillos debilitan el sistema inmune, que es el encargado de defender al cuerpo de virus y bacterias, por lo que, sin defensas, las encías no pueden hacerle frente a una enfermedad o infección bucal.

2. Estricta higiene oral

La salud oral depende mucho de la manera en qué se limpia la cavidad bucal, por lo que es indispensable cepillar los dientes tres veces al día, con poca crema dental, ya que exponer la boca a cantidades grandes de este producto puede debilitar el esmalte de los dientes.

Para el caso de las encías el uso del hilo dental es muy importante ya que este ayuda a remover los desechos que el cepillo no pudo. No obstante, al momento de realizar el cepillado se debe hacer de manera suave, para no maltratar encías ni dientes.

3. Visitar al odontólogo

Nadie mejor para chequear la salud oral que un profesional, por lo que, se debe acudir al odontólogo una vez cada seis meses para chequear que las encías estén en buen estado o que necesiten de algún tratamiento para que estén mejor, con el fin de tener una buena salud oral.

Para el caso de las encías el uso del hilo dental es muy importante ya que este ayuda a remover los desechos que el cepillo no pudo. No obstante, al momento de realizar el cepillado se debe hacer de manera suave, para no maltratar encías ni dientes.

Con información de 800Noticias