



**WORLD
OF DENTISTRY**

**Cómo conseguir
encías más sanas**

En 2 semanas





Tener Encías sanas

No solo mejora tu sonrisa y aumenta tu confianza, también protege todo tu cuerpo.

Hoy en día, una sonrisa blanca y perfecta está de moda, pero lograrla no se trata solo del aspecto de los dientes. La verdadera salud bucal empieza por las encías. Son la base de unos dientes fuertes.

Los dientes y las encías trabajan juntos, y no se puede cuidar uno sin el otro.

Pero, ¿sabías que con unos sencillos hábitos, puedes empezar a ver cambios reales en tan solo 14 días?
¡Veámoslo!



¿Cómo lucen unas encías sanas?

Las encías sanas son de color rosa coral, firmes, no duelen y no sangran al cepillarse. Se ajustan perfectamente a los dientes, sin inflamación ni mal aliento constante.

¿Cuáles son las señales de advertencia de que algo anda mal?

- Encías rojas, inflamadas o pálidas.
- Sangrado al cepillarse los dientes o usar hilo dental.
- Dolor o sensibilidad al tocar las encías.
- Retracción de las encías (raíces visibles).
- Mal aliento persistente.

Si nota alguno de estos signos, es importante actuar antes de que las cosas empeoren.



¿Por qué es importante cuidar las encías?

Las encías son el soporte natural de los dientes. Cuando están sanas, cada diente se mantiene firme, estable y bien protegido.

Pero cuando las encías se inflaman o se infectan:

- Pueden desprenderse de los dientes, aflojarlos e incluso provocar la pérdida de piezas dentales.
- Las bacterias causantes de la infección pueden introducirse en el torrente sanguíneo y viajar hasta el corazón, el cerebro y otros órganos, aumentando el riesgo de sufrir enfermedades graves como enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares o complicaciones en el embarazo.

Mantener tus encías sanas también significa proteger todo tu cuerpo.



¿A qué **enfermedades de las encías** hay que prestar atención?

- **Gingivitis:** Inflamación leve que suele causar enrojecimiento y sangrado de encías, además de mal aliento. Es reversible con una buena higiene.
- **Periodontitis:** Una infección más grave que daña el hueso que sostiene los dientes. Puede provocar la pérdida de piezas dentales si no se trata.



9 Simples **Pasos para tener encías mas sanas** en 14 Días

¿Sabías que sólo unos pocos hábitos diarios pueden cambiar por completo la salud de tus encías?

Si sigue estos pasos durante al menos dos semanas, notará encías más firmes, menos sangrado y un aliento más fresco.

1. USAR HILO DENTAL DIARIAMENTE

El hilo dental elimina la placa y los alimentos entre los dientes y debajo de la línea de las encías, limpiando lugares donde el cepillo de dientes no puede llegar.

- Use hilo dental al menos una vez al día, idealmente por la noche.
- Utilice una forma de “C” para abrazar cada diente y eliminar la placa justo en la línea de las encías.
- Enjuágate la boca después.

PARA LOS NIÑOS O ADULTOS QUE TIENEN DIFICULTADES CON EL USO DEL HILO DENTAL HABITUAL, PRUEBE CON PALILLOS DE HILO DENTAL O UN IRRIGADOR BUCAL.





2. CEPILLARSE DESPUÉS DE CADA COMIDA

Cepíllese los dientes al menos dos veces al día, o idealmente después de cada comida, para mantener su boca libre de bacterias.

- ¡No olvides cepillarte la lengua! Atrapa bacterias y residuos que pueden causar mal aliento.
- Puedes utilizar un raspador de lengua o la parte posterior de tu cepillo de dientes para limpiarlo.
- Si nota una capa blanca o marrón en su lengua, podría tratarse de una acumulación y es buena idea consultar con su dentista.

EL CEPILLADO REGULAR AYUDA A REDUCIR EL RIESGO DE ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS Y CRIES, Y MANTIENE LA BOCA FRESCA.

3. USE PASTA DENTAL CON FLÚOR

El flúor fortalece el esmalte dental y ayuda a combatir las bacterias que pueden provocar caries y problemas en las encías.

Compruebe siempre que su pasta de dientes contenga flúor y tenga el sello de aprobación de la ADA.

¿QUÉ PASA CON LOS NIÑOS?

- Para los niños muy pequeños, comience con pasta de dientes sin flúor hasta que aprendan a escupirla.
- Una vez que puedan escupir, utilice una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante.
- Después de los 6 años, los niños generalmente pueden usar la misma pasta de dientes que los adultos, sólo que en pequeñas cantidades.

SI SU HIJO TIENE UN ALTO RIESGO DE SUFRIR CRIES, SU DENTISTA PUEDE RECOMENDAR TRATAMIENTOS CON FLÚOR O UNA PASTA DENTAL MÁS FUERTE PARA MAYOR PROTECCIÓN.



4. CEPILLARSE CORRECTAMENTE

Cepillarse bien los dientes no se trata de hacerlo rápido o con fuerza, se trata de hacerlo correctamente.

- Utilice movimientos pequeños, circulares y suaves.
- Limpiar todos los lados de los dientes, incluida la superficie de masticación.
- No presione demasiado fuerte porque puede dañar sus encías.
- Cepille durante al menos 2 minutos.

5. UTILICE EL CEPILLO DE DIENTES ADECUADO

ELIGE UN CEPILLO DE DIENTES QUE SE ADAPTE A TUS NECESIDADES Y TE AYUDE A LIMPIAR EFICAZMENTE.

- Busque cerdas suaves y un cabezal pequeño o mediano para llegar a todas las zonas cómodamente.
- Reemplácelo cada 3 meses o antes si las cerdas se ven desgastadas.
- Los cepillos de dientes eléctricos son una excelente opción tanto para adultos como para niños, hacen que el cepillado sea más fácil y efectivo.





6. USAR ENJUAGUE BUCAL

El enjuague bucal es un excelente complemento, no un reemplazo, del cepillado y el uso de hilo dental.

- Reduce la placa, refresca el aliento y ayuda a controlar las bacterias.
- Elija entre fórmulas sin alcohol o antibacterianas según sus necesidades.

La ADA recomienda evitar el enjuague bucal en niños menores de 6 años.

7. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Lo que comes es importante para todo tu cuerpo, incluidos tus dientes y encías.

INCLUIR EN TU DIETA

- **Frutas crujientes como manzanas, peras o naranjas:** ayudan a limpiar la placa de forma natural y estimulan la saliva.
- **Verduras de hoja verde como la espinaca y la lechuga:** ricas en fibra y compuestos antiinflamatorios.
- **Alimentos ricos en calcio y vitamina D:** como el salmón, los huevos, el queso y el tofu, que fortalecen los dientes y las encías.
- **Fuentes de vitamina C como el kiwi, los pimientos morrones y las frutas cítricas:** apoyan el tejido de las encías y la defensa inmunológica.
- **Bayas como los arándanos:** repletas de antioxidantes que ayudan a reducir la inflamación y combatir las bacterias.

Vaya con cuidado con los cítricos: son saludables, pero demasiada acidez puede desgastar el esmalte.

7. EVITE FUMAR Y CONSUMIR ALCOHOL EN EXCESO

- Fumar debilita el sistema inmunológico y retrasa la curación.

- El alcohol desmineraliza los dientes, aumentando el riesgo de sensibilidad y caries.

REDUCIR EL CONSUMO O DEJARLO POR COMPLETO ES CLAVE PARA MEJORAR LA SALUD BUCAL Y GENERAL.

9. VISITA A TU DENTISTA REGULARMENTE

Incluso con una buena rutina en casa, los chequeos profesionales son esenciales para mantener tus encías verdaderamente sanas.

- Se recomienda visitar al dentista al menos dos veces al año para una evaluación completa.
- Durante estas visitas, su dentista puede eliminar la acumulación de sarro y placa, incluso la que se esconde debajo de las encías y no se puede alcanzar con el cepillado habitual.
- También pueden detectar signos tempranos de gingivitis o periodontitis y orientarle sobre cómo tratarlas o prevenirlas.

ESTAS LIMPIEZAS Y REVISIONES
SON CLAVE PARA DETENER
PEQUEÑOS PROBLEMAS ANTES
DE QUE SE CONVIERTAN EN
PROBLEMAS GRAVES.

Tu cepillo de dientes hace
mucho, pero tu dentista termina
el trabajo.

¿Qué dice El color de tus encías?

Las encías sanas deben ser de color rosa coral. Otros colores pueden indicar que algo no anda bien:



Rosa pálido: Esto puede sugerir una acumulación de placa o mala circulación en las encías.

Rojo brillante: un signo común de inflamación, a menudo relacionado con gingivitis o sangrado al cepillarse los dientes o usar hilo dental.

Manchas marrones u oscuras: En muchas personas con tonos de piel más oscuros, esto puede ser completamente normal. Sin embargo, la aparición repentina o irregular de manchas oscuras puede deberse al tabaco, ciertos medicamentos o irritantes químicos.

Manchas blancas: No deben confundirse con las lesiones blancas de color rosa pálido, podrían indicar infecciones fúngicas como candidiasis oral y deben ser examinadas por un profesional.

Si sus encías lucen diferentes de lo habitual o cambian de color con el tiempo, es una buena idea programar un chequeo dental.



¿Cómo Proteger tus encías

desde el principio?

La salud de las encías comienza temprano, y cuanto antes se adopten los hábitos, mejor.

Primera visita al dentista: a la edad de 1 año, incluso si solo tienen unos pocos dientes.

Comience a limpiar con un paño húmedo o un cepillo de dientes para bebés cuando aparezcan los dientes.

Evite que los bebés se duerman con el biberón, porque los azúcares se quedan en la boca y provocan caries del biberón.

Utilice chupetes y biberones de forma responsable, combinándolos siempre con una buena higiene y orientación dental.

Las encías sanas en la infancia crean hábitos bucales fuertes para toda la vida.

¿Por qué es importante cuidar las encías?

Crea tu mejor sonrisa desde ahora

Si sigues estos pasos durante tan solo 14 días, comenzarás a ver cambios reales: encías más firmes, menos sangrado, aliento más fresco y una sonrisa más segura.



Recuerda

La verdadera transformación empieza en casa, con hábitos diarios y se refuerza con visitas regulares al dentista.

Comience hoy su desafío de 14 días para la salud de las encías.



SIGUENOS EN INSTAGRAM
DANOS "ME GUSTA" EN PINTEREST
DANOS "ME GUSTA" EN FACEBOOK
ENCUÉNTRANOS EN GOOGLE