

boca, encogimiento de las encías, o dientes que se sienten flojos o que cambian de posición. Recuerde que las encías que sangran son generalmente la primera señal. No las ignore: vea a su dentista.

Debido a que la enfermedad de las encías a menudo se manifiesta durante el embarazo, la Australian Dental Association dice que el cuidado de los dientes y encías es una parte importante del cuidado prenatal. Límpiense los dientes cuidadosamente en este período y vea un dentista.

Fumar o tener diabetes puede también aumentar el riesgo enfermedad a las encías.

¿Se puede tratar la periodontitis? Siempre que no haya demasiada pérdida de hueso, el tratamiento por un dentista o periodoncista (especialista en encías), junto con limpieza cuidadosa en la casa puede prevenir la pérdida de los dientes.

Pero es posible que la pérdida de los dientes no sea la única razón para evitar la enfermedad de las encías: nuevos estudios sugieren que este problema puede también estar relacionado con las enfermedades cardíacas y el derrame cerebral.

Si necesita ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 131 450.

Se puede encontrar más información sobre la salud en español en la página web en <http://mhcs.health.nsw.gov.au>



SPANISH
27th September 1999

Cómo conservar los dientes, cualquiera que sea su edad

Keeping your teeth - whatever your age

Cómo conservar los dientes, cualquiera que sea su edad

Keeping your teeth - whatever your age

La idea de que la pérdida de los dientes es una parte normal del envejecimiento es un mito. Siempre y cuando usted cuide bien sus dientes, no hay ninguna razón por la que no pueda tener tantos dientes a los 70 años como tenía a los 20.

Aunque la mayoría de la gente entiende que las caries pueden dañar los dientes, no todo el mundo sabe que la enfermedad de las encías puede causar también pérdida de los dientes.

La enfermedad de las encías (periodontitis) empieza con la formación de placa, una sustancia pegajosa que se forma con los restos de alimentos y bacterias que se adhieren a los dientes. Si no se quita la placa de los dientes regularmente, se acumula en torno a la línea de la encía haciendo que las encías se hinchen e inflamen. Si esto no se controla, la inflamación puede con el tiempo pasar a los huesos de la mandíbula que mantienen a los dientes en su lugar. Gradualmente los dientes empiezan a soltarse y pueden caerse.

Sin embargo, esto puede prevenirse dedicando algunos minutos todos los días a cepillarse los dientes cuidadosamente, usando además seda dental para limpiar los intersticios entre ellos. La seda dental es un producto que parece hilo de coser, y que hay que deslizar entremedio de los dientes para limpiar las superficies que no se pueden alcanzar con el cepillo. Cepílese los dientes dos veces al día usando un cepillo de cerdas suaves, con una cabeza pequeña, y reemplácelo cuando las cerdas se vean gastadas.

Cepillarse los dientes antes de acostarse es especialmente importante porque los restos de comida que quedan en la boca durante la noche estimulan el crecimiento de bacterias que dañan los dientes y encías.

Si todavía no está usando seda dental, ahora es un buen momento para empezar. Algunas personas encuentran más fácil usar un producto similar llamado cinta dental. Si usted no está seguro de cómo usar la seda o cinta dental, su dentista o farmacéutico puede asesorarle. Es conveniente instar también a los niños a que usen seda dental. Una buena edad para empezar es a los ocho o nueve años. Tal vez usted tenga que ayudarlos al principio (y pasar mucho tiempo recordándoles usar la seda dental), pero el esfuerzo vale la pena. ¿Por qué no usar la seda dental mientras ven televisión, si esto lo hace más fácil?

Si usted desea asegurarse de que ha sacado toda la placa de sus dientes, puede preguntarle al farmacéutico por un líquido revelador para usar en la casa. La idea es hacer gárgaras con el líquido en la boca y después escupirlo. El líquido deja sobre los dientes parches coloreados (que se pueden sacar con un cepillo), los cuales muestran dónde queda algo de placa. Puede comprar también tabletas reveladoras para el mismo propósito.

Las visitas periódicas al dentista para un chequeo y limpieza de los dientes ayudan a eliminar la placa que usted no haya podido sacar, y sirven para la detección temprana de cualquier problema a las encías.

¿Cómo se puede saber si se tiene gingivitis? Los síntomas son encías que sangran al cepillarlas, un cambio de color o forma de las encías, mal aliento persistente o mal gusto en la