



Las encías que se retraen exponiendo la superficie de las raíces de los dientes es una condición común en los adultos de 40 años de edad o mayores. Muchos consideran que esto es sencillamente una señal de envejecimiento y en algunos casos es esencialmente eso - el resultado del desgaste que proviene de años de cepillarse los dientes agresivamente. Sin embargo, en ocasiones la retracción de las encías puede ser una señal de algo más.

En muchos casos, la retracción de las encía es causada por una afección periodontal (enfermedad de la encía). Tres de cada cuatro adultos tienen alguna forma de esta enfermedad y en muchos casos, no causa dolor y por lo tanto pasa inadvertida.

Común en los adultos, la afección de las encías comienza cuando la placa que contiene bacteria se acumula sobre los dientes y las encías. Cuando no se elimina la placa diariamente, esto produce toxinas que irritan e inflaman las encías. Eventualmente el proceso inflamatorio destruye los tejidos de la encía causando que se separen del diente y creando espacios llamados bultos o bolsillos. Estos bultos o bolsillos acumulan más bacteria, lo que complica el problema.

En las etapas tempranas, la enfermedad de las encías (gingivitis), marcada por encías hinchadas o rojizas que sangran fácilmente es reversible y puede ser detectada y tratada por su dentista o higienista dental durante sus evaluaciones periódicas. Mientras progresa la enfermedad (periodontitis), ésta puede destruir el hueso y los tejidos blandos que sujetan los dientes. En las etapas avanzadas de periodontitis, los dientes pueden moverse, caerse o posiblemente deban ser extraídos por un dentista. De hecho, periodontitis es responsable por 70 por ciento de la pérdida de dientes en los adultos de 40 años de edad o mayores.

La buena noticia es que estas condiciones en las encías pueden ser prevenidas por medio de los buenos hábitos diarios de higiene oral. La retracción de las encías se previene cepillando los dientes con un cepillo dental suave, usando presión de leve a moderada y movimientos circulares pequeños o movimientos cortos hacia atrás y adelante. Evite los cepillos dentales con cerdas duras y evite cepillar horizontalmente con presión excesiva sobre su cepillo dental.

Si usted tiene retracción de las encías, en ocasiones es posible injertar tejidos para cubrir la porción expuesta de la superficie de la raíz y reforzar el tejido frágil de la encía para protegerlo de retracción adicional. En la retracción de las encías, también es común la sensibilidad que resulta de la exposición de la superficie de la raíz. Su dentista puede aplicar medicación en su consultorio dental o recomendar productos para que usted use en su hogar para ayudarle a reducir la sensibilidad de estas superficies y ayudarle a proteger la superficie de la raíz de caries dental.

Recuerde, los adultos pueden conservar sus dientes naturales para toda la vida si cepillan sus dientes, usan hilo dental diariamente y visitan al dentista periódicamente.