



LAS ENCIAS EN LA MUJER

En algunos periodos de su vida, la mujer atraviesa etapas como la pubertad, el embarazo y la menopausia, que requieren unos cuidados especiales en su salud bucal.

Estas situaciones conllevan unos cambios hormonales que afectan a diferentes zonas del organismo.

Las encías son unos tejidos muy susceptibles a los cambios hormonales y responden con inflamación, enrojecimiento y sangrado (gingivitis), que si se mantiene en el tiempo puede evolucionar a una periodontitis (destrucción irreversible del hueso que rodea al diente), incluso se pueden perder piezas dentarias.

PUBERTAD

En la pubertad se incrementan los niveles de hormonas femeninas y se da un aumento de la circulación sanguínea en la encía. Esto se traduce en una mayor tendencia a la inflamación, enrojecimiento y sangrado de la encía, espontáneamente o con el cepillado. Se acompaña de una reacción exagerada de la encía a la irritación.

Los irritantes que normalmente motivan daño gingival ligero provocan una inflamación pronunciada. A esta situación se le puede sumar que no realicen una técnica correcta de cepillado.

A medida que la joven madura en su desarrollo la tendencia al sangrado disminuye, pero si no se realizó una prevención adecuada, la encía puede quedar con daños permanentes. Para volver a la normalidad deben eliminarse los irritantes.

EMBARAZO

El aumento de hormonas, especialmente de estrógenos, que se produce durante el embarazo hace que la acumulación de placa en los dientes sea mayor, si no se elimina, podría originar problemas en las encías. Estas se inflaman y sangran con más facilidad es la llamada "gingivitis del embarazo", se presenta generalmente en el segundo trimestre, pero es fácil evitarla si se lleva a cabo una buena higiene dental.

<http://www.clinicadentalaranda.com>

Avda. Aeropuerto, 42 - 14004 CÓRDOBA (España)

Telef. 957 231 236 - info@clinicadentalaranda.com



Hay que destacar que la gestación no genera la enfermedad periodontal, sólo la modifica y empeora si ya existía.

Las gestantes suelen tener un reflejo nauseoso más sensible, que puede contribuir a las regurgitaciones. Si persiste, puede provocar halitosis y erosión del esmalte.

Existen una serie de precauciones a tener en cuenta que ayudarán en esta etapa tan proclive a los problemas dentales:

- Llevar una alimentación variada y equilibrada que asegure todos los nutrientes que participan en la composición de los huesos y los dientes (calcio, fósforo, magnesio vitamina C y D)
- Asegurar un suficiente aporte de flúor.
- Reducir la frecuencia y cantidad del consumo de productos azucarados.
- Evitar las bebidas dulces y ácidas, así como los concentrados de frutas, especialmente entre comidas, que es cuando no se da un cepillado inmediato posterior.
- Incluir ocasionalmente después de las comidas alimentos que reduzcan la acidez de la saliva, como son los cacahuets o los quesos, por su efecto protector frente a la caries.
- Si en un momento dado no se dispone de cepillo de dientes tras una comida, masticar chicle sin azúcar puede prevenir la caries, ya que estimula la producción de saliva que ayuda a eliminar los ácidos de los dientes.
- Se debe cambiar el cepillo por uno de filamentos suaves. Si aparece hipersensibilidad dental, sustituir la pasta dentífrica habitual por una especial.
- Se recomienda visitar al dentista al comienzo del embarazo.

MENOPAUSIA

Cuando se produce el cese definitivo de la menstruación, descienden los estrógenos y también la producción de progesterona, estas alteraciones hormonales se reflejan en la cavidad oral. Las manifestaciones orales más frecuentes en esta etapa son: sensación de boca seca, quemazón, alteraciones del gusto y pérdida del hueso, que rodea a los dientes, en caso de presencia de osteoporosis.

Tanto la enfermedad periodontal como la osteoporosis se dan con gran frecuencia en la menopausia, la reducción en la mineralización de los huesos agrava la enfermedad periodontal.

<http://www.clinicadentalaranda.com>

Avda. Aeropuerto, 42 - 14004 CÓRDOBA (España)

Telef. 957 231 236 - info@clinicadentalaranda.com



Dra. Isabel Aranda Valdivia
Odontóloga - Col. 1835

<http://www.clinicadentalaranda.com>
Avda. Aeropuerto, 42 - 14004 CÓRDOBA (España)
Telef. 957 231 236 - info@clinicadentalaranda.com