



Undiez para 'Cuida tus Encías'

Prevención
¿Por qué es
tan importante
la limpieza
interdental?

página
12



Entrevista
Mariano
Sanz,
Patrono
de la
Fundación
SEPA

página
16

"Una buena
salud periodontal
se asocia
con una mejor
salud general"

Informe
MimoCardio:
mejorando
la salud
bucodental
en pacientes
cardiovasculares

página
24

Al día
Los alimentos
más sanos
para las
enciás

página
30

periodoncia para todos

SEPA COLABORADORES ESTRATÉGICOS PLATINO 2016



SEPA COLABORADORES ESTRATÉGICOS ORO 2016



SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE PERIODONCIA
Y OSTEOINTEGRACIÓN

www.sepa.es

www.cuidatusencias.es



SEPA

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DE PERIODONCIA
E IMPLANTES
DENTALES

Avance:

A fondo

Un 10 para 'Cuida tus Encías'

'Cuida tus Encías', la primera publicación española dedicada a la divulgación social de la salud bucodental, celebra ahora su décimo número. La revista, promovida y editada por SEPA, se ha convertido en un referente de la información especializada en salud.

página
04



Tratamientos

Encías sanas, la base del éxito del tratamiento dental multidisciplinar

página
09



Prevención

¿Por qué es tan importante la limpieza interdental?

página
12



Prevención

Nuevas directrices para una prevención más eficaz

página
14



Entrevista

Mariano Sanz, Patrono de la Fundación SEPA

página
16



Informe

Cuida tus Encías; controla la diabetes

página
20



Informe

MimoCardio: 'Cuida tus Encías'

página
24



SEPA Divulgación

Las estaciones de Atocha y Joaquín Sorolla, próximas paradas de la campaña 'Cuida tus Encías'

página
29



Al día

Los alimentos más sanos para las encías

página
30



PRESENTACIÓN

Dr. Jaime Alcaraz Sintés
Director Científico de la revista
Cuida tus Encías

“CONSULTA DENTAL, NUESTRO ESPACIO DE SALUD”

Celebramos con gran satisfacción desde la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA) la publicación del número 10 de esta revista que nació en el 2011 como un proyecto novedoso y pionero en el mundo odontológico: una nueva modalidad de comunicación entre la profesión odontológica y la población general, así como para la profesión sanitaria no odontológica.

Fue un gran reto, pero quién iba a pensar hace unos años el interés que ha suscitado la relación de las enfermedades de las encías con nuestra salud general en sociedades médicas tan importantes como la SEC (Sociedad Española de Cardiología), la SED (Sociedad Española de Diabetes), SEMERGEN (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria) o la SEGO (Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia).

Fruto de este interés, avalado por estudios científicos, son los acuerdos de colaboración llevados a cabo estos años entre SEPA y estas sociedades científicas, así como informes, reuniones conjuntas, protocolos de trabajo para promover la prevención de enfermedades en la población general.

España, en este sentido, está siendo pionera en Europa en estas labores de prevención primaria, que desde una consulta dental el odontólogo y su equipo pueden realizar con resultados satisfactorios en términos de promoción de la salud general. La consulta dental ha pasado a ser, por lo tanto, un centro de prevención de las enfermedades y promoción de la salud, una realidad prometedora y emergente que tiene un fiel reflejo en esta revista.

Cuida tus Encías

Publicación divulgativa de la Fundación Española de Periodoncia e Implantes Dentales.

Edita: Fundación Española de Periodoncia e Implantes Dentales.
Sociedad Española de Periodoncia SEPA.

Patronato SEPA:

Presidente: **David Herrera**;
Vicepresidente: **Adrián Guerrero**; Secretario: **Antonio Bujaldón**; Vocales: **Regina Izquierdo**, **Antonio Liñares**, **Paula Matesanz**, **Mónica Vicario**;
Patronos: **Pedro Bullón**, **Raúl Caffesse**, **Héctor Juan Rodríguez**, **Mariano Sanz**, **Nuria Vallcorba**, **Ion Zabalegui**

Comité Editorial:

Director: **Jaime Alcaraz**
Coordinadores de Sección: **Gloria Calsina**, **Assumpta Carrasquer**, **Pedro Mir Mónica Muñoz**, **Blas Noguerol**
Rosa Puigmal, **María Cristina Serrano**
Coordinadora de Junta: **Regina Izquierdo**

Comité Científico Asesor:

Javier Alánde, **Francisco Alpiste**, **Sol Archanco**
Antonio Bascones, **Pedro Bullón**, **Agustín Casas**
Montserrat Conill, **Gonzalo Hdez. Vallejo**, **Berta Legido**
José Nart, **Silvia Roldán**
Francisca Rubio, **Alberto Sicilia**, **Fabio Vignoletti**

Dirección del Proyecto y

Equipo de Comunicación:
Dirección: **Javier García**
Coordinación: **Eduardo Calvo**
Redacción: **Francisco Romero**
Coordinación técnica: **Eva Castro**
Diseño Editorial: **Juan Aís**
Ilustraciones: **Gonzalo Herrero**
Impresión: **Gráficas Muriel**

Para más información:
Tel.: **913 142 715**
www.cuidatusencias.es
www.sepa.es
sepa@sepa.es

Depósito legal: M-21249-2011

Un 10 para 'Cuida tus Encías'

SECCIÓN COORDINADA POR:

Dra. Assumpta Carrasquer.
Profesora del Máster de Periodoncia e Implantes.
Facultad de Odontología de Valencia.

La publicación "Cuida tus Encías", que comenzó su andadura hace ya cuatro años y que está promovida y realizada por la Fundación de la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA), alcanza ahora su décimo número. Esta revista, de carácter innovador por su contenido, objetivos, formato y maquetación, se ha erigido en el icono de una nueva forma de comunicar salud: directamente de los profesionales a la población general.

Siguiendo su filosofía inicial, "Cuida tus Encías" se ha situado como referente en el sector de la información especializada en salud, con el aliciente innovador de facilitar una vía de comunicación directa entre los profesionales encargados de cuidar la salud periodontal y los pacientes, e incluso más, entre los responsables de la salud bucodental y la sociedad en general.

Y es que, desde el rigor, la experiencia y la calidad que avalan a los profesionales integrantes de SEPA, la revista ha crecido en tirada, contenido y arraigo social con la exposición de temas de actualidad, así como la revisión, análisis y exposición de controversias y dudas que se ciernen en el ámbito de la salud bucodental.

'Cuida tus Encías' se ha situado como referente en el sector de la información especializada en salud

Fieles a los principios fundacionales

Como resaltaba el Dr. Jaime Alcaraz, director de la publicación, en el editorial que presidía el primer número, "Cuida tus Encías es una publicación dirigida a la población general, así como a profesionales de la salud (estén o no relacionados directamente con el entorno odontológico), que viene a llenar un hueco en el mundo de la Odontología, convirtiéndose en una herramienta divulgativa similar a la que existe en el campo de la Cardiología o la Diabetes". ▶

La opinión de los expertos



"Prevenir, diagnosticar y tratar la enfermedad periodontal es labor conjunta del equipo dentista y/o periodoncista e higienista"

Jorgina Estany.
Médico estomatólogo. Máster en Periodoncia. Girona.



"Cuida tus Encías" es una publicación útil y atractiva para hacer llegar a la población información clara, veraz y actualizada sobre la salud bucodental y sus repercusiones sistémicas"

Regina Izquierdo. Vocal de la Junta Directiva de SEPA. Profesora asociada del Máster de Periodoncia e Implantes de la UV.

encías publicación científica de odontología y periodoncia **01** enero 2014

La salud cardiovascular empieza por la boca

Elimine la Placa Bacteriana. Implantes dentales: la tercera dentición. Usted también forma parte del equipo. ¿Dónde hacer un odontólogo. Últimos avances científicos.

Nº 01

La salud cardiovascular empieza por la boca. Consejos para eliminar la placa bacteriana. Conozca lo esencial sobre implantes dentales: la tercera dentición. Usted también forma parte del equipo de salud bucodental. Descubra las investigaciones con células madre en Odontología. Últimos avances científicos, para estar al día.

encías publicación científica de odontología y periodoncia **02** febrero 2014

Diabetes y periodontitis, amistades peligrosas

Consejos del Dr. Luis Gutiérrez, presentador de "Saber Vivir". Entrevista al Dr. Vicente Bertomeu, presidente de la SEC. El higienista dental, pieza clave para la salud bucal. Los implantes dentales también se cuidan. Osteoporosis o hipersensibilidad dental.

Nº 02

Diabetes y periodontitis. Consejos del Dr. Luis Gutiérrez, presentador de "Saber Vivir". Qué debe saber sobre la placa. Implantes: lo primero, planificación. Entrevista al Dr. Vicente Bertomeu, presidente de la SEC. El higienista dental, pieza clave para la salud bucal. Los implantes dentales también se cuidan. Osteoporosis o hipersensibilidad dental.

encías publicación científica de odontología y periodoncia **03** marzo 2014

La salud de la mujer pasa por las encías

Una buena salud bucodental, clave para los implantes. Entrevista al investigador Bernat Soria, presidente de la Sociedad SED. Boca sana, cuerpo sano: encías y salud general.

Nº 03

La salud de la mujer pasa por las encías. Fumadores, más riesgo periodontal, pero menos evidente. Entrevista al Dr. Bartolomé Beltrán. Test de salud gingival. Una buena salud bucodental, clave del éxito de los implantes dentales. Entrevista al Dr. Bernat Soria, presidente de la SED. El periodoncista, el dentista especializado en evaluar la salud de las encías. Boca sana, cuerpo sano.

encías publicación científica de odontología y periodoncia **04** abril 2014 SEPA

Tabaco, la amenaza silenciosa

Tengo salivencia, ¿debo preocuparme por mis encías? ¿Implantes, ¿son todos iguales? Entrevista al Dr. Josep Maria Lailla, presidente de la Sociedad Española de Ginecología. Desmontando mitos de salud bucodental. Hipersensibilidad dental: del problema a la solución.

Nº 04

El tabaco, la amenaza silenciosa. Razones de peso para cuidar dientes y encías. Cáncer y encías. Implantes ¿son todos iguales? Entrevista a Josep M^a Lailla, presidente de la Sociedad Española de Ginecología. Desmontando mitos en la salud periodontal. Hipersensibilidad dental.

encías publicación científica de odontología y periodoncia **05** mayo 2014 SEPA

Halitosis, del tabú a las soluciones

La farmacia también cuida de nuestras encías. Entrevista al Dr. David Herrera, presidente de SEPA. Desmontando mitos de salud bucodental II. Entrevista a Alipio Gutiérrez, presidente de ANIS.

Nº 05

Halitosis, del tabú a las soluciones. ¿La periodontitis reduce el rendimiento deportivo? La farmacia también cuida de tus encías. Salud de las encías y salud general: dos caras de la misma moneda. Entrevista a David Herrera, presidente de SEPA. Mantenimiento periodontal, garantía de éxito. Desmontando mitos en la salud periodontal II. Entrevista a Alipio Gutiérrez, periodista y presidente de ANIS.

encías publicación científica de odontología y periodoncia **06** junio 2014 SEPA

La periodontitis, una pieza vital en el puzzle del síndrome metabólico

Implantes dentales: preguntas con respuesta. ¿Qué debo saber sobre las enfermedades periodontales? Entrevista al Dr. José Luis Llisterri Caro. Invierte en salud: utiliza productos con sello SEPA. La sonrisa, el espejo de tu salud.

Nº 06

La periodontitis, una pieza vital en el puzzle del síndrome metabólico. Implantes dentales: preguntas con respuesta. ¿Qué debo saber sobre las enfermedades periodontales? Entrevista al Dr. José Luis Llisterri Caro, presidente de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria. Invierte en salud: utiliza productos con sello SEPA. La sonrisa, el espejo de tu salud.



Nº 07

La salud bucodental no entiende de edad.
 Mitos y leyendas sobre implantes.
 ¿Implantes dentales sin hueso?
 Entrevista al Dr. Edelmiro Menéndez, presidente de la Sociedad Española de Diabetes (SED).
 Radiografía de las enfermedades bucodentales en España.
 Nuevas tendencias en Periodoncia: el futuro ya está aquí.



La opinión de los expertos



“Una buena salud de las encías podría mejorar la vida de millones de personas y contribuir de manera decisiva en la lucha contra las enfermedades no contagiosas en el mundo”

Glenn Laverack.
 Profesor Honorario de Promoción de la Salud en la Universidad del Sur de Dinamarca.

Acto de presentación oficial del primer número de la revista, coincidiendo con la celebración de la XLV Reunión Anual SEPA de Oviedo, en mayo de 2011. De izquierda a derecha: Ramón Sánchez-Ocaña, José Blanco, Nuria Vallcorba, José María Tejerina y Alberto Sicilia.

Mejora tu rendimiento deportivo: ¡empieza por tu boca!

Entrevista: Màrius Carol, Director de 'La Vanguardia':

Sonríe a lo grande con una pequeña cirugía.

Entrevista al Dr. Phoebus Madianos, presidente de la Federación Europea de Periodoncia.

Regeneración periodontal: haciendo cotidiano lo que parecía imposible.

La Fundación del FC Barcelona se compromete con la salud bucodental.

'Cuida tus Encías' es una publicación dirigida a la población general, así como a profesionales de la salud

Como destacaba también este experto, “la revista supone un reto más para SEPA en su objetivo de divulgar y promover la salud periodontal y bucodental, contribuyendo a la prevención de las enfermedades de las encías y de los implantes dentales, difundiendo informaciones científicas actuales que faciliten un mejor conocimiento de estos trastornos, así como un diagnóstico y tratamiento más óptimo”.

Todas estas premisas no solo se mantienen intactas, sino que con el paso del tiempo se han ido acrecentando los objetivos y las iniciativas. El mejor ejemplo lo encontramos en la creciente participación en esta revista de especialistas de referencia representantes de disciplinas médicas aparentemente ajenas a la Odontología. El imparable aumento de evidencias científicas que sitúa a la boca, y por tanto la salud de las encías, como origen y canal de transmisión de enfermedades que afectan a otras partes del organismo, ha elevado sustancialmente el interés por ▶

Llegando a la población

En su dilatada trayectoria, “Cuida tus Encías” ha acumulado algunos hitos de interés, como su encarte como suplemento de la revista “Saber Vivir”. No sólo se dio el salto a los kioscos, sino que alcanzó una tirada extraordinaria. Su distribución junto a una de las publicaciones de salud con más solera, arraigo y atractivo para el público general, como es “Saber Vivir”, permitió llegar a una tirada próxima a los 200.000 ejemplares, lo que supone un reto ilusionante y una ambiciosa apuesta por fomentar la divulgación social de conocimientos actuales y rigurosos sobre la salud bucodental.

Además, la revista tiene su extensión en redes sociales y en Internet (www.cuidatusencias.es), un canal informativo que se pretende impulsar y mejorar próximamente.



“DEDICADOS AL PACIENTE”

TRIBUNA

Nuria Vallcorba Plana.
Patrona de la Fundación SEPA.
Expresidenta de SEPA.



Hace ya más de cuatro años que empezó ‘Cuida tus Encías’, alcanzando ahora el número 10 de esta publicación. La revista se proyectó para empezar algo que, en ese momento, no se hacía en este sector: dirigirse al paciente. Para ello, la revista se ideó con la intención de tener un formato accesible, que permitiera que el paciente la leyese en la sala de espera (justo antes de ver a su dentista, periodoncista o higienista), en un momento en el que aumenta su motivación para informarse y su preocupación por su salud bucal. Es también el momento en el que puede consultarle sus dudas al profesional de la salud bucodental.

Desde el punto de vista del profesional, en todas las disciplinas odontológicas, pero especialmente en Periodoncia, queremos un paciente informado, motivado y activo. Uno de los objetivos más importantes es darle conocimientos sobre las enfermedades, para facilitar y promover cambios en su estilo de vida, y que asuma el papel de sujeto activo y responsable en el mantenimiento y recuperación de su salud.

De SEPA al paciente

Y estos conocimientos deben llegar desde fuentes fidedignas, como las que ofrecen las sociedades científicas; en este caso, la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA).

La creación de una revista que tenía la intención de llevar información sobre salud directamente al

paciente fue, en su momento, un proyecto innovador en el sector odontológico, pero que seguía los objetivos tradicionales de SEPA: la promoción de la salud, no sólo en el ámbito bucal, sino salud en el sentido más amplio de la palabra.

Fue un momento crucial, en que se empezaban a demostrar científicamente las importantes relaciones entre salud periodontal y general, es decir, la estrecha vinculación entre la salud de las encías y patologías cardiovasculares, el parto prematuro o la diabetes. Al ligar nuestra disciplina con otras especialidades médicas, nuestra revista llegaba también a las salas de espera de los especialistas de estas disciplinas y, así, a sus pacientes.

Durante mi presidencia de SEPA, el equipo de gestión y de comunicación de la Sociedad, junto con el director de la revista, aseguraron la viabilidad de la creación de ‘Cuida tus Encías’. Mi agradecimiento es para ellos y para todos aquellos que han hecho que el proyecto continúe.

Mi deseo es que haya sido muy útil, que haya motivado muchas preguntas, que haya hecho reflexionar a quien la leía, que haya favorecido más diagnóstico y más tratamiento si era necesario, que haya ayudado a mantener más dientes e implantes, que haya favorecido más salud cardiovascular, que haya propiciado más control de la diabetes...Y que lo siga haciendo en el futuro. Porque, al fin y al cabo, el centro de nuestra actividad es el paciente, y sólo pensábamos en él cuando iniciamos este proyecto.

SECCIÓN COORDINADA POR:

Dra. Mónica Muñoz.

Máster en Periodoncia Universidad Complutense de Madrid.
Certificado en Implantología. Universidad del País Vasco.

Encías sanas, la base del éxito del tratamiento dental multidisciplinar

Tener periodontitis era, hasta hace poco tiempo, uno de los peores diagnósticos que podía dar un dentista a un paciente, por las graves consecuencias de esta infección de las encías y la falta de soluciones efectivas. Sin embargo, ahora, con la adopción de tratamientos multidisciplinarios, la perspectiva es muy distinta.

La opinión de los expertos



“Conservar, mediante endodoncia, un diente afectado por una caries o un traumatismo permite mantener el hueso, el volumen facial, la estética dental y la salud de la encía”

Borja Zabalegui. Prof Titular. Endodoncia. Universidad del País Vasco/ EHU. Director, Centro Endodoncia Microscopica BZ.



“La ortodoncia, en un paciente periodontal con su infección controlada, mejora el pronóstico de sus dientes y puede prevenir la reactivación de su enfermedad periodontal”

Conchita Martín. VD^a de Investigación, Postgrado y Doctorado Facultad de Odontología. Universidad Complutense de Madrid.

La presencia de periodontitis

suponía hasta hace pocos años que una persona que padecía esta infección (conocida comúnmente con el nombre de piorrea) iba a perder sus dientes y muelas en no mucho tiempo; incluso, suponía que, debido a esta enfermedad, no merecía la pena hacer ninguna intervención en esa boca para tratar de mejorar su pronóstico.

En consecuencia, al paciente solo le quedaban dos soluciones básicamente: o se quitaba las piezas dentarias y se colocaba una prótesis completa o implantes, restauración fija o removible sobre ellos o, simplemente, se esperaba a que se le fueran cayendo las piezas dentales y estaba esos años acarreado las consecuencias de una boca poco estética y funcional.

Evitando la pérdida de dientes

Afortunadamente, hoy en día esta concepción de la enfermedad periodontal como causante segura de la pérdida de piezas dentales ha cambiado.

Gracias a estudios serios y bien documentados, se sabe que el índice de pérdida dentaria de los pacientes que reciben tratamiento periodontal adecuado es como promedio de 0,1 diente por persona y año, mientras que en los pacientes tratados que no siguen un programa de mantenimiento adecuado de 0,2 por persona/año y en los no tratados 0,6 por persona/año.

Por lo tanto, un paciente que presenta una enfermedad periodontal, si se somete a un tratamiento y mantenimiento periodontal regular, puede conseguir una salud, función y estética de calidad mantenida en el tiempo. Esto no quiere decir que no se vayan a perder piezas dentales una vez realizado el tratamiento periodontal, ya que dependerá de la situación periodontal que el paciente presente antes del tratamiento. Pero permite pensar a largo plazo, planificar tratamientos



El tratamiento periodontal sigue siendo la mejor alternativa para conservar la dentición del paciente

más o menos complejos en función de cada situación; es decir, un paciente con una enfermedad periodontal controlada puede beneficiarse de las diferentes especialidades que la Odontología le ofrece para presumir de una sonrisa sana y bonita.

Beneficiarse del abordaje multidisciplinar

Y es que lo fundamental a la hora de conseguir un resultado satisfactorio desde el punto de vista de la salud, la estética y la funcionalidad es la correcta planificación del tratamiento y la coordinación entre las diferentes especialidades odontológicas.

Lo primero a la hora de realizar un tratamiento multidisciplinar es determinar

entre paciente y dentista cuáles son las aspiraciones que presenta el paciente y qué es lo que realmente puede conseguir el profesional y hasta dónde está dispuesto el paciente a llegar para conseguir esa boca que quiere: hay veces que el paciente no está dispuesto a invertir 2 años en conseguirlo y hay tratamientos que lo requieren (por ejemplo, si hay que realizar tratamientos de ortodoncia dentro del plan de tratamiento general).

Manos a la obra

Una vez establecidos los objetivos a lograr, lo más inmediato será controlar las situaciones de dolor agudo, así como realizar las extracciones de las piezas cuyo pronóstico sea nefasto y que no sean necesarias como apoyo en fases intermedias del tratamiento.

Seguidamente, se deberá proceder a realizar el tratamiento periodontal y, a la vez, se puede ir llevando a cabo el tratamiento endodóncico de las piezas que lo requieren y

La opinión de los expertos



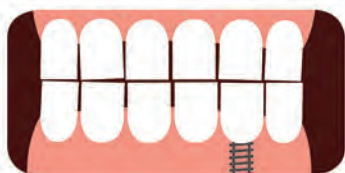
“Actualmente, la ortodoncia en el paciente controlado periodontalmente permite solucionar problemas estéticos y funcionales gracias a la ayuda de sistemas auxiliares como los minitormillos”

Cristina Suárez, Doctora en Odontología. Máster en Ortodoncia, Universidad de Valencia.



“Salud, función y estética son los tres objetivos a alcanzar con una rehabilitación integral de la salud oral del paciente, para lo cual se precisa una buena condición de las encías”

Javier Giménez, Médico Estomatólogo. Profesor en el Máster de Periodoncia y en el Máster de Odontología Estética, Odontología UCM.

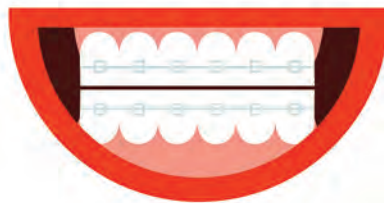


Si el paciente se somete a un tratamiento y mantenimiento periodontal regular, puede conseguir una salud, función y estética de calidad mantenida en el tiempo

las obturaciones de las piezas con caries.

Una vez estabilizada la situación periodontal podremos pasar a la fase de reposición de las piezas ausentes. En esta etapa es cuando realmente hay que coordinar bien las diferentes especialidades odontológicas y cuando se interrelacionan todas ellas.

Por ejemplo, puede darse el caso de poder contar con un molar para soportar una prótesis fija, a pesar de tener una de sus raíces fracturada; posteriormente se realizará una cirugía para eliminar esa raíz, lo que evitaría tener que poner uno o varios implantes al



Ha cambiado la concepción clásica de la enfermedad periodontal como causante segura de la pérdida de piezas dentales

poder conservar ese molar. También podemos apoyarnos en el tratamiento endodóncico y en la ortodoncia, por ejemplo, si se necesita cambiar la posición de una pieza para conseguir una encía más estética.

Si son muchas las situaciones en las que periodoncistas y ortodoncistas deben trabajar juntos para conseguir un buen resultado funcional y estético, no menos frecuentes son las situaciones en las que se precisa una estrecha colaboración entre periodoncistas y especialistas en prótesis. Así, por ejemplo, en muchas ocasiones gracias a la prótesis fija se pueden corregir o minimizar los antiestéticos espacios y agujeros negros que quedan entre las piezas dentales tras el tratamiento

4 claves / pasos para asegurar el éxito del tratamiento odontológico multidisciplinar

- 1 Conseguir el control de la enfermedad periodontal de base antes de iniciar el tratamiento
- 2 Establecer de forma consensuada (paciente-odontólogo) los objetivos a conseguir con el tratamiento, en base a una concepción realista de la salud bucodental del paciente
- 3 Tan solo después de estabilizar la situación periodontal del paciente, se podrá pasar a la fase de reposición de las piezas ausentes
- 4 Planificar correctamente el tratamiento multidisciplinar, coordinando las diferentes especialidades odontológicas implicadas y las posibles interacciones de tareas a desarrollar

periodontal o que son consecuencia de la progresión de la enfermedad periodontal.

También útil en enfermedad avanzada

Los resultados positivos del tratamiento periodontal en pacientes con enfermedad avanzada están bien documentados en la literatura periodontal.

Así, incluso en casos en los que existe un estado avanzado de pérdida de inserción del diente y de la movilidad que ésta produce en la boca del paciente, el tratamiento periodontal sigue siendo la mejor alternativa para conservar la dentición del paciente, siempre y cuando se pueda ofrecer una salud, función y estética adecuada. ■



“La relación interdisciplinar entre la periodoncia y el resto de áreas odontológicas es fundamental para el tratamiento, la prevención y el resultado estético-funcional”

Jaime Jiménez. Director Máster de Implantología Oral Avanzada de la Universidad Europea de Madrid y Profesor Adjunto del departamento de Periodoncia e Implantes de la Universidad de Nueva York (NYU).



“En casos de compromiso pulpar y periodontal, la endodoncia ayuda a la recuperación y mantenimiento del hueso, facilitando la conservación de la dentición”

José María Malfaz.
Presidente de la Asociación Española de Endodoncia.

SECCIÓN COORDINADA POR:

Dra. Gloria Calsina.
 Certificado en Periodoncia.
 Universidad del Sur de California. USA.

Se pueden haber realizado correctamente todos los pasos habituales de la rutina de limpieza e higiene bucodental, pero si no se es capaz de mantener los espacios interdientales limpios no se habrá hecho todo lo necesario para conservar encías y dientes sanos.

¿Por qué es tan importante la limpieza interdental?

Con el cepillado dental se elimina la placa bacteriana de la cara exterior e interior de los dientes y de la cara masticatoria, pero faltaría limpiar los espacios entre los dientes, que son inaccesibles con el cepillo dental habitual.

Y es que con el cepillado dental tan solo se limpia el 60% de la superficie dental. Entonces, ¿como limpiamos el 40% restante? Para limpiar estas superficies dentales que faltan y que son de difícil acceso, se recomienda usar el cepillo interdental al menos una vez al día, convirtiéndolo en un hábito diario saludable.

Unas encías rojas y sangrantes pueden ser causadas por la acumulación de la placa bacteriana dental que no ha sido eliminada correctamente. Por lo tanto, si al uso de un cepillo de dientes manual o eléctrico le añadimos el uso de un accesorio de limpieza interdental, se logra mejorar la salud de la encía y reducir significativamente más la placa bacteriana.

¿Y qué utilizar?

Para prevenir los problemas periodontales y las caries, es imprescindible una muy buena higiene oral, tanto a nivel de los dientes como de los espacios interdientales existentes entre ellos. Para conseguir la limpieza de estos espacios, la alternativa más comúnmente utilizada y eficaz es la seda dental (hilo o cinta dental, con o sin cera, con o sin flúor,...). Generalmente, la

Con el cepillado rutinario de los dientes tan solo se limpia el 60% de la superficie dental

seda dental se utiliza cuando el espacio que hay entre los dientes está cerrado o es muy estrecho (no se ha perdido hueso alrededor de los dientes).

Cuando existen espacios abiertos entre los dientes debido a que se ha perdido el hueso de soporte de alrededor de los mismos (periodontitis), se aconseja emplear los cepillos interdentes (interproximales), que son indispensables para acceder y dejar libre de placa bacteriana dental y de restos de alimentos estos espacios.

Existen en el mercado, múltiples tamaños y formas de cepillos interdentes. Se debe elegir el tamaño y grosor de cepillo más adecuado a la anatomía de estos espacios. El cepillo interdental debe pasar justo por el espacio y rozando las paredes de los dientes para conseguir arrastrar la placa bacteriana. Si pasara muy holgado, no sería de utilidad; y si atraviesa este espacio demasiado justo y forzándolo, se podrían dañar las encías.

Cuando la enfermedad periodontal está presente, los espacios interdentes son inicialmente mas pequeños, porque están rellenos con tejido inflamatorio de las encías, placa bacteriana y cálculo. Al desinflamarse la encía a nivel interdental tras un correcto tratamiento periodontal, los espacios aparecen más amplios. No son los cepillos

Seis consejos básicos para una higiene dental óptima

- 1 Cepilla tus encías, dientes e implantes con un buen cepillo y el dentífrico adecuado
- 2 Utiliza la seda dental si no tienes espacios amplios entre los dientes
- 3 Utiliza los cepillos interdentes si tienes espacios amplios entre los dientes o entre dientes e implantes, entre dientes y alambres de ortodoncia, por debajo de los puentes...
- 4 Enjuaga con un colutorio cuando esté indicado
- 5 Cambia tu cepillo dental cada 3-4 meses y los cepillos interdentes cada 4-5 días (cuando las púas estén desgastadas o deformadas)
- 6 Visita a tu dentista o periodoncista y realiza una limpieza de boca cada 6 meses



Se recomienda usar el cepillo interdental al menos una vez al día, convirtiéndolo en un hábito diario saludable

interdentales los causantes de este aumento de amplitud de los espacios interdentes (como algunos pacientes creen), sino la desinflamación de los tejidos y la eliminación del cálculo.

Selecciona el más adecuado para ti

Los cepillos interdentes pueden ser de muchos tipos. Los hay rectos (se pueden angular) o angulados, pueden tener diferentes diseños (cilíndrico, cónico), diferentes grosores (hasta 9-10 tamaños diferentes) y distintos diseños de mangos. ■



¿Cómo emplear un cepillo interdental?

1. Los cepillos interdentes se deben pasar:
 - Entre los dientes (espacios interdentes)
 - Entre dientes e implantes o entre los implantes dentales (para evitar periimplantitis)
 - Por debajo de las prótesis fijas
 - Para limpiar entre dientes y los alambres de ortodoncia
2. No empujar con fuerza el cepillo interdental en el espacio interdental. Si notas demasiada resistencia al intentar pasar por el espacio interdental, debes de buscar un tamaño menor o intentar cambiar el ángulo de entrada del cepillo. Cada espacio interdental es diferente y único y el cepillo debe de rozar por todo lo amplio del espacio interdental de forma triangular. Generalmente se necesitan varios tamaños de cepillos interdentes para poder realizar una buena limpieza a fondo de todos los espacios interdentes de un paciente
3. El cepillo interdental se debe desplazar de delante a atrás, varias veces y de forma horizontal de vaivén. El cepillo no se tiene que mover de arriba abajo, pues se podría quedar enganchado en el punto de contacto entre los dientes
4. Generalmente, se utilizan los interdentes rectos para los dientes anteriores y los curvados para los dientes posteriores (o curvar uno recto).
5. Se ha de utilizar diariamente y no se utiliza dentífrico (se puede emplear gel desinflamatorio)
6. Una vez utilizado el cepillo, se tiene que limpiar con los dedos, debajo del chorro de agua para limpiarlo bien y dejarlo secar en un sitio limpio



Nuevas directrices para u

La Federación Europea de Periodoncia (EFP) ha establecido recientemente unas nuevas directrices sobre la prevención de la enfermedad periodontal y la periimplantitis. El 11º Workshop Europeo en Periodoncia, que giró en torno a la Prevención, tuvo lugar en la Granja de San Ildefonso, Segovia, y reunió a más de 70 expertos odontólogos y periodoncistas de varios países.

Estos líderes europeos en Periodoncia formaron cuatro grupos de trabajo que discutieron y profundizaron, con elementos científicos y estudios concluyentes, en las cuestiones más novedosas sobre la prevención de enfermedades periodontales. Todo ello se ha plasmado por escrito en el documento de Directrices Europeas que recientemente ha publicado la EFP (<http://prevention>).

Los 7 pilares capitales de una nueva estrategia de prevención...

1 Se precisa un diagnóstico periodontal adecuado antes de establecer medidas preventivas profesionales y seleccionar el tipo de atención preventiva

2 Las medidas preventivas no son suficientes para el tratamiento de la periodontitis, una vez establecida

3 La instrucción repetida sobre medidas de higiene oral individualizadas y la eliminación profesional y regular de la placa bacteriana (y los cálculos) son dos medidas esenciales en cualquier programa de prevención de la enfermedad periodontal

4 Se deben adoptar intervenciones sobre la conducta del individuo para mejorar su higiene bucal, estableciéndose metas específicas e incorporándose medidas de planificación y monitorización (enfoque GPS)

5 Intervenciones sencillas para controlar factores de riesgo asociados con las enfermedades de las encías son clave en la estrategia de prevención periodontal primaria y secundaria

6 El enfoque Averiguar, Aconsejar, Referir (AAR) es el estándar mínimo que debe utilizarse en entornos dentales para todos los sujetos que consumen tabaco

7 Aplicar herramientas validadas de evaluación del riesgo periodontal, que sirven para estratificar a los pacientes en términos de riesgo de progresión de la enfermedad y pérdida de dientes

La opinión de los expertos



“No solo es necesario instaurar protocolos preventivos basados en medidas de higiene oral individualizadas, es clave la identificación de factores de riesgo y la promoción de hábitos de vida saludable”

Bibiana Mateos. Máster en Periodoncia e Implantes. Universidad Complutense de Madrid. Profesora asociada. Universidad de Murcia.



“La comunicación con el paciente y conseguir su implicación y compromiso con el tratamiento es uno de los objetivos para alcanzar el éxito a largo plazo de nuestra actuación terapéutica”

Javier Cabezas. Colaborador científico del Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón.

na prevención más eficaz



efp.org/prevention-workshop)

Se incidió en ideas que son esenciales para mejorar la prevención de la enfermedad periodontal y la periimplantitis. Así, por ejemplo, se reivindicó que los profesionales dentales deben dar instrucciones a los pacientes sobre las medidas de autohigiene.

Además, se recordó que la periimplantitis se ha erigido en un problema emergente de salud pública, por lo que se necesitan campañas de salud pública para aumentar la concienciación ciudadana sobre la necesidad de cuidar también la salud de los implantes dentales.

...Y 7 recomendaciones nuevas que quizás aún no conocías

1 El uso diario de los cepillos interdentales ha demostrado su eficacia en el mantenimiento de la salud de las encías y son preferibles al uso del hilo dental (siempre que sea posible)

2 El sangrado de las encías es un signo de alarma claro; se necesitan campañas públicas para advertir de su importancia en la prevención precoz de las enfermedades de las encías y las que se desarrollan alrededor de los implantes

3 La periimplantitis se ha erigido en un emergente problema de salud pública

4 La salud de las encías requiere un asesoramiento y tratamiento profesional: la autohigiene puede no ser suficiente para hacer una prevención óptima

5 Un cambio de mentalidad y de estilo de vida es clave para la salud oral. Los profesionales deben hacer más para apoyar ese cambio de comportamiento

6 Limpie también su lengua y trate su periodontitis. Bacterias residentes en la lengua y la enfermedad periodontal son las dos causas principales del mal aliento o halitosis

7 Las nuevas evidencia sobre la efectividad de los productos de higiene complementarias revela que:

- a. ciertos ingredientes de algunas pastas de dientes pueden reducir el dolor en pacientes con hipersensibilidad de la dentina
- b. algunas pastas dentales y enjuagues bucales pueden reducir la inflamación de las encías y prevenir la acumulación de placa cuando se utilizan además del cepillado mecánico
- c. los cepillos eléctricos son más eficaces que los manuales, según los estudios de eliminación de la placa bacteriana

Sección patrocinada por

Johnson & Johnson

Oral-B®



“Ser constante con las visitas de mantenimiento periodontal y con el control de la placa bacteriana es la clave para prevenir la aparición de enfermedad en dientes e implantes”

Cristina Querol. Máster en Periodoncia e Implantes. Universidad de Valencia.



“Las mujeres debemos revisar nuestras encías una vez al año, ya que pueden verse afectadas por los cambios hormonales del ciclo vital femenino (menstruación, embarazo, periodos de lactancia o menopausia)”

Conchita Curull. Máster en Periodoncia por la Universidad de Barcelona. Delegada de SEPA en la provincia de Tarragona.

SECCIÓN COORDINADA POR:

Dr. Blas Noguerol.

Máster en Periodoncia Universidad Complutense de Madrid. Expresidente de SEPA.

“NECESITAMOS MÁS INVERSIÓN EN PREVENCIÓN Y MENOS EN TRATAMIENTO”

MARIANO SANZ
PATRONO DE LA
FUNDACIÓN SEPA

Su pasión es enseñar, aunque a nivel clínico e investigador, ocupa un lugar privilegiado a nivel mundial en el campo de la Periodoncia. Es catedrático en la Facultad de Odontología de la Universidad Complutense de Madrid y lleva más de treinta años formando a jóvenes estudiantes en esta universidad. En el ámbito académico acumula decenas de reconocimientos y cargos; de los más recientes, ha recibido el Doctorado Honoris Causa por la Universidad de Gotemburgo, un galardón que se entrega solo a aquellos profesionales que han jugado un papel clave en la investigación o la educación académica y/o que han promovido el progreso en sus campos de actuación.

El Prof. Sanz es uno de los expertos mundiales de referencia en el ámbito de la investigación, formación y práctica clínica en Periodoncia. Con su grupo de investigación, lidera el estudio sobre las causas de las enfermedades periodontales, así como sobre terapias regenerativas, y tienen en marcha numerosos estudios para encontrar tratamientos más eficaces en prevención y manejo de las enfermedades periodontales.

Ha sido presidente de la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA), con la que sigue estrechamente ligado. Dentro de la European Federation of Periodontology, Sanz fue presidente en 1993 y secretario general de 1998 a 2005, ocupando en estos momentos otros cargos directivos de relevancia.

“A MEDIO Y LARGO PLAZO MEDIDAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS AHORRA COSTES Y PRODUCE IMPORTANTES MEJORAS EN LA SALUD GENERAL Y EN LA CALIDAD DE VIDA”

Además, actualmente, preside la Osteology Foundation.

Ha publicado más de 200 artículos científicos y capítulos de libros y es uno de los conferenciantes internacionales más reputados en la Odontología mundial. Pero, sobre todo, es un gran divulgador y un experto comprometido con la difusión de hábitos de higiene bucodental saludables, no solo capaces de prevenir la aparición de enfermedades de las encías y alrededor de los implantes sino también de reducir los riesgos que éstas pueden suponer para la salud general de las personas.

En el caso de las enfermedades de las encías y los implantes, ¿la prevención debe ser una prioridad?

Sí, por supuesto. Contamos con sólidas evidencias recientes de los beneficios que se derivan de la prevención primaria y secundaria de las patologías infecciosas de las encías o de los tejidos que rodean los implantes dentales.

“LOS PROFESIONALES DE LA SALUD BUCODENTAL TIENEN QUE PROMOCIONAR LA SALUD ORAL COMO PARTE DE UN ESTILO SANO”

En concreto, ¿a qué beneficios se refiere?

La pérdida de piezas dentales es una de las principales consecuencias que induce en la boca una enfermedad como la periodontitis (caracterizada por la infección de las encías), aparte de causar importantes problemas funcionales en la cavidad oral y de provocar un deterioro estético significativo. Sin embargo, ahora también se corrobora su impacto negativo sobre la salud general. Sabemos que la periodontitis se relaciona de forma significativa e independiente como las más comunes enfermedades inflamatorias crónicas de la edad, incluyendo la enfermedad cardiovascular aterogénica, la diabetes tipo 2, la enfermedad renal crónica, la obesidad o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Estamos convencidos que una buena salud periodontal se asocia con una mejor salud general.

Pero, ya se sabe, la prevención no es políticamente atractiva ni tampoco socialmente atractiva...

Aunque los beneficios de una correcta ►

S E P

SOCIEDAD ESPAÑA
DE PERIODONCIA
Y OSTEointegración

UN CONSENSO EUROPEO, UN LÍDER ESPAÑOL

Recientemente se ha celebrado en España un taller de trabajo que ha reunido a los principales líderes europeos en el ámbito de la Periodoncia (11th European Workshop on Periodontology consensus conference). El Profesor Mariano Sanz es el coordinador principal de este encuentro, que anualmente se celebra en la localidad segoviana de La Granja. En la última edición se alcanzó un importante consenso, poniendo las bases de una nueva estrategia europea en la prevención primaria y secundaria de la enfermedad periodontal y periimplantaria, efectuando recomendaciones específicas para la sociedad en general, los pacientes dentales, los profesionales de la salud oral y las autoridades sanitarias.

“UNA BUENA SALUD PERIODONTAL SE ASOCIA CON UNA MEJOR SALUD GENERAL”

higiene bucodental no se evidencian a corto plazo, a medio y largo plazo medidas básicas de prevención de las enfermedades de las encías (como la higiene bucodental diaria, el uso de colutorios o el empleo de cepillos interdentes) ahorran costes y producen importantes mejoras en la salud general y en la calidad de vida, por eso necesitamos más inversión en prevención y menos en tratamiento.

Están por la labor las autoridades sanitarias?

Hemos de educar a las autoridades sobre la eficacia de los tratamientos periodontales en la salud general y tienen que convencerse de las ventajas que supondría invertir en prevención de las enfermedades bucodentales.

¿También considera que desde las consultas de odontología se podría y debería hacer más en términos de prevención?

Por supuesto. Es fundamental que en nuestras clínicas tengamos una báscula para pesar a los pacientes, dispongamos de un metro para medir su perímetro abdominal o podamos hacer mediciones de la glucosa en sangre. Somos los profesionales de salud que más personas sanas atendemos en un entorno asistencial, lo que nos coloca en un lugar privilegiado para liderar estrategias de prevención y promoción de la salud.

¿Considera, por lo tanto, que el odontólogo puede jugar un papel nuevo, como agente promotor de salud?

Sí. Los profesionales de la salud bucodental tienen que promocionar la salud oral como parte de un estilo sano. Los componentes del equipo odontológico deben estar al corriente, por ejemplo de las nuevas evidencias que muestran como la periodontitis es un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedad cardiovascular, se correlaciona con un peor control de la diabetes o, incluso, puede aumentar el riesgo de parto prematuro.

Espero que en los próximos años consigamos que la salud y la higiene bucal sean componentes esenciales de los hábitos de vida saludables y formen parte de los programas preventivos en la mayoría de las enfermedades crónicas que afectan al ser humano.

“LAS AUTORIDADES SANITARIAS TIENEN QUE CONVENCERSE DE LAS VENTAJAS QUE SUPONDRÍA INVERTIR EN PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES BUCODENTALES”

¿Las tendencias han cambiado en el mundo odontológico respecto a la extracción o no de los dientes naturales en situaciones de deficiente salud de la pieza o por falta de soporte óseo?

Sí. Es indudable que hemos avanzado mucho en el campo de la terapéutica de implantes y en las restauraciones protésicas, pero igualmente hemos progresado mucho en alcanzar resultados predecibles con nuestros tratamientos periodontales, en conseguir mejorar el pronóstico de dientes comprometidos con nuestras técnicas de regeneración periodontal y en mantener nuestros resultados con protocolos preventivos bien comprobados. Por eso, siempre debemos intentar mantener las piezas dentales naturales.

Son muchos los reconocimientos que acumula en su carrera profesional, de todos ellos, ¿de cuál se siente más orgulloso o satisfecho?

Me siento muy orgulloso de todos, pero quizás los dos Doctorados Honoris Causa que me han otorgado han tenido un significado especial, sobre todo porque es todo un claustro universitario quien participa en la votación, que en su gran mayoría no te conoce y si te otorga esta distinción es por tus méritos académicos y por tu trayectoria profesional.

Pero, independientemente de los premios y distinciones, de lo que más satisfecho estoy es del cariño y aprecio de mis alumnos y el reconocimiento de todos los periodoncistas que he formado. Para mí la Universidad y mi participación directa en el proceso de aprendizaje y formación de los estudiantes es algo que me llena plenamente y creo que esa relación docente-estudiante es hoy más que nunca imprescindible. Es cierto que hoy en día la información y el auto-aprendizaje es más accesible que lo ha sido nunca, pero

el desarrollo de competencias profesionales requiere del componente de evaluación y feedback que solamente un profesor puede dar.

“LA PERIODONCIA VA EN UNA BUENA DIRECCIÓN, YA QUE SIGUE SIENDO LA DISCIPLINA DE MAYOR PRODUCCIÓN CIENTÍFICA Y SUS ASPECTOS TERAPÉUTICOS ABARCAN PRÁCTICAMENTE TODAS LA ÁREAS DE LA ODONTOLOGÍA MODERNA”

Y como referente en el ámbito de la Periodoncia, ¿cómo valora la situación actual de esta disciplina?

La Periodoncia como disciplina y como práctica está mas vigente que nunca por varias razones: en primer lugar, por ser una disciplina con unas bases biológicas muy sólidas, por lo que los avances científicos potencian y justifican su existencia y su relevancia. En segundo lugar, porque todavía sigue siendo una de las enfermedades crónicas más prevalentes que afectan a los individuos adultos, por lo que su prevención sigue siendo un verdadero reto sanitario, sobre todo teniendo en cuenta las importantes implicaciones entre salud periodontal y salud general. Por último, los avances científicos y tecnológicos en tratamientos reconstructivos y regenerativos hacen que nuestras terapias periodontales e implantológicas mejoren no solo la salud de nuestros pacientes sino también su calidad de vida.

¿Hacia dónde se dirige o se debería dirigir la Periodoncia?

La Periodoncia va en una buena dirección, ya que sigue siendo la disciplina de mayor producción científica y sus aspectos terapéuticos abarcan prácticamente todas las áreas de la odontología moderna. La base del futuro debe ser una Periodoncia basada en la evidencia científica, con un alto grado de colaboración con el resto de las especialidades médicas y odontológicas y con un enfoque eminentemente preventivo y regenerativo. ■



CUIDA TUS ENCÍAS, CONTROLA LA DIABETES.

LA DIABETES PUEDE REDUCIR LA RESISTENCIA DE TU ORGANISMO FRENTE A LAS INFECCIONES. SUNSTAR OFRECE UNA GAMA COMPLETA DE PRODUCTOS PARA PREVENIR LOS PROBLEMAS DE LAS ENCÍAS.



SUNSTAR GUM,
DESDE 2008 COMUNICANDO LA RELACIÓN BIDIRECCIONAL
ENTRE LA DIABETES Y LA ENFERMEDAD DE LAS ENCÍAS

SECCIÓN COORDINADA POR:

Dr. Pedro Mir.
Práctica en Periodoncia e Implantes.

Cuida tus encías; controla la diabetes

La diabetes incrementa el riesgo sufrir periodontitis, mientras que la periodontitis dificulta el control de la glucemia en personas con diabetes y también puede aumentar el riesgo de sufrir esta enfermedad. Por eso, garantizar una adecuada salud de las encías es esencial en personas con diabetes, convirtiéndose la consulta dental en un aliado indispensable en la lucha contra la diabetes.

Sección patrocinada por

SUNSTAR GUM

La opinión de los expertos



“La clínica dental puede convertirse en un pilar importante en la detección de las personas con riesgo de sufrir diabetes”

Cristina Serrano. Profesora del Máster de Periodoncia de la UCM. Miembro del Grupo de trabajo entre la Sociedad Española de Periodoncia y la Sociedad Española de Diabetes.



“La relación entre periodontitis y diabetes podría definirse como una amistad peligrosa”

Alberto Goday. Jefe de Sección de Endocrinología, Hospital del mar de Barcelona. Profesor Titular de Medicina, Universidad Autónoma de Barcelona.

Periodoncistas y odontólogos, endocrinólogos y pacientes se han unido en una campaña de concienciación sobre diabetes y enfermedades periodontales. La Sociedad Española de Periodoncia (SEPA), la Sociedad Española de Diabéticos (SED) y la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), con la implicación de la empresa Sunstar, han colaborado activamente en el desarrollo de jornadas divulgativas sobre la vinculación entre diabetes y enfermedad de las encías.

Bajo el lema “Cuida tus Encías, controla la diabetes”, se han realizado conferencias en siete ciudades españolas (Pamplona, Santander, Madrid, Valencia, Mérida, Barcelona y, finalmente, Granada).

Es una primera iniciativa que, dado su éxito, abre una nueva forma de concienciar sobre la importancia de la salud de las encías tanto en personas que ya tienen diabetes como en aquellas que tienen riesgo de desarrollar esta enfermedad

Llamada a la acción

El riesgo de padecer diabetes y la posibilidad de controlarla de manera satisfactoria están muy relacionados con la salud bucodental y, en particular, con la salud periodontal. Y es que existe una creciente evidencia científica y clínica que vincula la diabetes con las enfermedades de las encías, y viceversa: no sólo las personas con diabetes tienen más riesgo de sufrir periodontitis, sino que la periodontitis puede iniciar o aumentar la resistencia a la insulina de una manera similar a como lo hace la obesidad; de hecho, la presencia de problemas en las encías pueden ayudar a identificar precozmente la presencia de esta enfermedad metabólica.

Por ello, la salud bucal y periodontal debe ser parte integrante fundamental del manejo de la diabetes. Partiendo de esta realidad, y



Las personas con diabetes tienen más riesgo de sufrir periodontitis

conscientes del papel que las clínicas odontológicas pueden jugar en la detección precoz de la diabetes y en el control de los pacientes ya diagnosticados, se ha desarrollado un ambicioso proyecto de divulgación sobre el importante efecto que tiene la salud de las encías en el control de la diabetes.

Sin parangón

Es la primera vez que sociedades científicas se han unido para llevar a cabo jornadas divulgativas dirigidas a pacientes enfocadas en esta problemática, en una iniciativa que es pionera en Europa y que ha servido para facilitar la divulgación científica a pacientes y fomentar su formación.

La campaña ha contado con una ▶

Odontólogos, endocrinólogos y pacientes: en sintonía

Las personas con diabetes son un colectivo con un elevado riesgo de sufrir problemas periodontales. “De ahí que sea crucial el trabajo de los profesionales de la salud bucodental, puesto que pueden ayudar a detectar a las personas con diabetes no diagnosticada en consultas rutinarias, en revisiones de mantenimiento y/o en intervenciones puntuales”, afirma la gerente de la Federación de Diabéticos Españoles, Mercedes Maderuelo. Con esto, asegura, “se ayudaría a reducir los casos de diagnósticos tardíos y, por ende, a evitar otros problemas de salud derivados del mal control de la patología por el desconocimiento de que se padece”.

Por ello, el máximo responsable de la Sociedad Española de Diabetes, el Dr. Edelmiro Menéndez, aboga por mejorar la colaboración de odontólogos y diabetólogos. “Los odontólogos podrían jugar un importante papel en la detección de diabetes en aquellas personas no diagnosticadas; además, también podrían ayudar a detectar personas con diabetes con un mal control manifestado en las complicaciones gingivales”, afirma. Por su parte, continúa explicando el Dr. Menéndez, “los diabetólogos deben prestar atención a las alteraciones bucodentales como manifestación de hiperglucemia no controlada para remitir a dichos pacientes a los odontólogos y que reciban la atención adecuada”.



“Los efectos adversos de la diabetes sobre las encías son especialmente pronunciados en aquellas personas con diabetes de larga duración y mal control metabólico”

Eduardo Montero. Personal Docente e Investigador del Departamento de Estomatología III. Profesor del Máster de Periodoncia. UCM.



“La colaboración entre diabetólogos y odontólogos es una situación ‘win-win’, que ayudará a combatir tanto la diabetes como la periodontitis”.

Anna Novials. Directora del Laboratorio de Diabetes y Obesidad, Institut d'Investigacions Biomèdiques August Pi i Sunyer (IDIBAPS). Vicepresidenta de la Sociedad Española de Diabetes (SED).

La presencia de problemas en las encías puede ayudar a identificar precozmente la aparición futura de diabetes

imagen distintiva, acompañándose de un póster con recomendaciones básicas. Las sesiones informativas dirigidas a pacientes y cuidadores han contado con la intervención de reconocidos periodoncistas y endocrinólogos, que forman parte del “Grupo de trabajo SEPA-SED de Diabetes y Enfermedades Periodontales”.

Como destaca el presidente de SEPA, el Prof. David Herrera, “la formación que han recibido los asistentes a las charlas se convertirá en vehículo de transmisión del conocimiento, erigiéndose en portavoces dentro de sus respectivas asociaciones de pacientes”.

La voz de los expertos

En las jornadas para pacientes se resaltó que la diabetes y las enfermedades periodontales mantienen entre sí una relación estrecha y se incide en que ambas afecciones alcanzan una prevalencia muy superior al nivel de información que en general posee la población sobre ellas.

Para el Prof. José Luis Herrera Pombo, co-coordinador del grupo de trabajo SEPA-SED, “es necesario informar de esta realidad a los protagonistas, que son las personas con diabetes”. Hasta el momento, subraya, “esta labor divulgadora solo se había hecho con acciones puntuales, pero no se había organizado una acción concertada, en varias ciudades de España”.

Y es que, como destaca el Prof. David Herrera, “necesitamos que llegue a la población el mensaje de que cuidando la salud de las encías vamos a cuidar mejor la diabetes, incluso, es posible que estemos ayudando a prevenir su aparición”. Es más, para este experto no cabe duda que “la clínica dental es un lugar ideal para identificar riesgo de sufrir diabetes no conocida, así como para realizar todas las tareas preventivas, de diagnóstico precoz y de tratamiento que precise una persona con diabetes”.



De izqda. a dcha: David Herrera, Mariano Sanz, Robert J. Genco, Masakazu Nakamura y Eduard Montanya.

Primer Simposio JSDEI en España

La relación entre enfermedad periodontal y diabetes es un tema de ferviente actualidad y un emergente campo de investigación. Así se puso de relieve recientemente en Barcelona, que acogió el simposio Joslin Sunstar Diabetes Education Initiatives (JSDEI), impulsado por el prestigioso Joslin Diabetes Center y la Fundación Sunstar.

Más de 400 profesionales de la salud asistieron al encuentro, celebrado por

primera vez en España, y conocieron los últimos hallazgos sobre la correlación bidireccional que existe entre la enfermedad periodontal y el riesgo de padecer diabetes, presentados por ponentes como el Dr. Robert J. Genco, Dr. Eduard Montanya, o el Dr. Mariano Sanz, entre otros. La iniciativa contó con el respaldo del Grupo Sunstar, el FDI y SEPA y se retransmitió en directo en las principales universidades españolas y europeas.

La salud periodontal, presente en estudios de referencia en diabetes

La creciente importancia que se le está dando a la relación entre salud de las encías y diabetes, apoyada por las crecientes evidencias científicas, está situando a la Periodoncia como una disciplina de interés para los endocrinólogos.

Muestra de esto es la creación, y consolidación, del Grupo de Trabajo conjunto de la Sociedad Española de Diabetes y la Sociedad Española de Periodoncia, que cuenta actualmente con el respaldo de la empresa

Sunstar. Recomendaciones y documentos de consenso han surgido en los últimos meses de esta fructífera colaboración, que se han unido a otras acciones múltiples, de carácter social y científico.

La aportación más reciente es la inclusión de la evaluación de salud periodontal como parámetro a evaluar en dos de los estudios epidemiológicos sobre diabetes más importantes en España: Diabet.es y PREDAPS.

Amistades peligrosas

La diabetes y las enfermedades de las encías son una pareja poco aconsejable. En los últimos años se está constatando que la asociación entre estas dos enfermedades es bidireccional. Según el Dr. Edelmiro Menéndez, presidente de la Sociedad Española de Diabetes, “las alteraciones bucodentales son una complicación más de la diabetes y, al mismo tiempo, el buen

control metabólico mejora también la salud bucodental”. Y es que las enfermedades periodontales son más frecuentes y suelen estar más avanzadas en personas con diabetes; además, estos trastornos de las encías progresan más rápidamente en estos pacientes y el mal control de la glucemia en personas con diabetes también se asocia con un incremento significativo del riesgo de pérdida de nivel de inserción y hueso alveolar. ■

Cuida tus encías, controla la diabetes

¿Sabías que si tienes diabetes, tienes mayor riesgo de sufrir enfermedades en las encías?

+información en: www.sepa.es

1. Evalúe la salud de sus encías.

Si su médico le ha diagnosticado diabetes, es recomendable que su dentista o su periodoncista evalúe la salud de sus encías.

2. Realice una limpieza profesional de dientes y encías.

Si su dentista le diagnostica gingivitis o periodontitis, se debe realizar el tratamiento terapéutico y preventivo adecuado, mediante una "limpieza" profesional y/o raspado y alisado radicular.

3. Higiene diaria y revisión cada seis meses.

Una vez realizado el tratamiento adecuado de gingivitis o periodontitis, y para evitar que la enfermedad vuelva a aparecer, es necesario realizar:

- una higiene bucodental adecuada, al menos 2 minutos, al menos 2 veces al día.
- visitas periódicas de revisión y mantenimiento en la clínica dental, al menos 2 veces al año.

4. La periodontitis provoca la caída de los dientes.

Si su dentista le ha diagnosticado gingivitis o periodontitis, y no se realiza el tratamiento, la higiene y el mantenimiento adecuados, las enfermedades de las encías, aunque no duelan, pueden provocar la pérdida de los dientes y condicionar un peor control de la diabetes, si se padece.

5. El paciente de diabetes requiere de mayor atención odontológica.

Las evaluaciones profesionales periódicas de la salud bucodental son necesarias como parte de los cuidados de la diabetes, dado que las enfermedades de las encías pueden progresar sin dolor y sin síntomas evidentes, especialmente en el caso de los fumadores.

El dentista detectará los primeros signos de enfermedad en las encías.

Escaneé este código con su teléfono móvil y verá cuales son las señales de alerta en el diagnóstico de las enfermedades periodontales.



6. La prevención es el mejor tratamiento.

Para evitar problemas de las encías, se debe realizar una higiene bucodental adecuada diaria.

Escaneé este código con su teléfono móvil y verá cuales son los consejos para la prevención de las enfermedades periodontales.



7. Ante cualquier síntoma, pregunte.

Hay algunos signos y síntomas que le pueden ayudar a sospechar que padece enfermedades en las encías: encía enrojecida con sangrado o inflamación, pus en las encías, mal sabor de boca, dientes "altos" (tocan antes al cerrar la boca), dientes "flojos" (se mueven o se desplazan), espacios entre los dientes, "sarro"...

Si nota alguna de estas alteraciones en su boca, consulte a su dentista.

Puede también evaluar usted mismo su riesgo de padecer gingivitis o periodontitis realizando el sencillo cuestionario Cuida tus Encías:

Escaneé este código con su teléfono móvil y podrá valorar on-line su riesgo de padecer enfermedades periodontales mediante el "Test de Salud Gingival" elaborado por SEPA.



8. Insista, ante cualquier alteración de su boca, pregunte e informe.

En personas con diabetes es frecuente que aparezcan otros problemas bucodentales, como sequedad o ardor de boca, infecciones por hongos o peor curación de las heridas.

En caso de sentir estos síntomas, debe informar también al dentista.

9. Mejor descartar la diabetes o detectarla cuanto antes.

Pese a no disponer de un diagnóstico claro de diabetes, puede existir riesgo de padecer diabetes. El dentista puede evaluar su riesgo, combinando un cuestionario con la evaluación de la salud de tus encías y, según los resultados, le puede recomendar que haga una evaluación médica para descartar diabetes o favorecer una posible detección lo antes posible.

10. Y lo más importante, el punto de partida: procure tener unos hábitos de vida saludables.

Pese a no disponer de un diagnóstico claro de diabetes, puede existir riesgo de padecer diabetes. El dentista puede evaluar su riesgo, combinando un cuestionario con la evaluación de la salud de tus encías y, según los resultados, le puede recomendar que haga una evaluación médica para descartar diabetes o favorecer una posible detección lo antes posible.

Promueve:



SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE PERIODONCIA
Y OSTEOINTEGRACIÓN



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIABETES

Colabora:



Patrocina:



Esta iniciativa ha sido promovida por el Grupo de Trabajo SED-SEPA integrado por:

SED:
Dr. Jose Luis Herrera Pombo
Dr. Alfonso López Alba
Dr. Albert Goday Arno
Dr. Javier Díez Espino
Dña. Eva María Delgado Olivencia

SEPA:
Dr. Héctor Juan Rodríguez Casanovas
Dr. Ricardo Faria
Dr. David Herrera González
Dr. Vicente Ríos Santos
Dra. Cristina Serrano Sánchez-Rey



MimoCardio: 'Cuida tus Encías'



MimoCardio es uno de los proyectos más ambiciosos que se han lanzado en los últimos años en nuestro país en el ámbito de la prevención cardiovascular y que tiene la peculiaridad de ser una iniciativa de los cardiólogos dirigida específicamente a los pacientes. Ahora este plan se extiende, con la creación de un brazo más, exclusivamente pensado para fomentar la salud bucodental de personas con enfermedad cardiovascular.

La opinión de los expertos



“Tanto cardiólogos como odontólogos deben pasar de la mera concienciación a ser agentes activos de promoción de salud de forma cruzada”

Dr. Blas Noguero. Máster en Periodoncia de la Universidad Complutense de Madrid y expresidente de SEPA.



“Existe una amplia evidencia científica sobre la asociación entre enfermedades periodontales y arteriosclerosis, sobre todo en menores de 65 años”

Gonzalo Barón. MD, PhD, FESC. Coordinador de Área. Servicio de Cardiología. Hospital Universitario Virgen del Rocío. Sevilla.



La Sociedad Española de Periodoncia (SEPA), en su intención de fomentar hábitos bucodentales saludables en la población general y, especialmente, en aquellos grupos de personas de mayor riesgo, se ha adherido a una iniciativa especialmente innovadora y exitosa que está implementando la Sociedad Española de Cardiología (SEC): MimoCardio.

Más cerca del paciente

Potenciar y mejorar la comunicación entre médico y paciente es el eje central de MimoCardio, “que se plantea como objetivo primordial sensibilizar a los profesionales médicos sobre la importancia de mantener una relación más estrecha con los pacientes, en cuanto al tratamiento/información aportada”, afirma la Dra. Almudena Castro, coordinadora del proyecto Mimocardio y presidenta de la Sección de Riesgo Vascular y Rehabilitación Cardíaca de la SEC.

Potenciar y mejorar la comunicación entre médico y paciente es el eje central de MimoCardio

Además, pretende sensibilizar al paciente para que colabore activamente (y conjuntamente con el cardiólogo) en el tratamiento y cuidado de su cardiopatía, y siga las recomendaciones médicas fuera del entorno hospitalario.

Fomentando la corresponsabilidad del paciente

MimoCardio crea patrones, guías y herramientas que facilitan la comunicación/información transmitida por parte de los profesionales médicos, así como ayudan a fomentar los autocuidados por parte de los pacientes. Se trata, en definitiva, de facilitar los recursos necesarios para potenciar una ▶

Sección patrocinada por

PERIO·AID®

VITIS



“La salud bucodental y cardiovascular están claramente relacionadas, y una mejora de la prevención cardiovascular debe complementarse con una adecuada salud bucodental”

Juan José Gómez.
Presidente de la Sociedad Andaluza de Cardiología.



“Mimocardio ayuda a formar a los cardiólogos en prevención y diagnóstico de la periodontitis, y a los odontólogos les ofrece herramientas formativas sobre enfermedad cardiovascular”

Almudena Castro. Presidente de la sección de riesgo cardiovascular y Rehabilitación cardíaca de la SEC.



La Periodoncia entra en los hospitales, de la mano de Cardiología

La salud bucodental comparte con la salud cardiovascular el objetivo de un buen control de determinados hábitos y factores de riesgo, como el tabaco, la dieta o la diabetes. Por eso, destaca el Dr. Juan José Gómez Doblas, Jefe de Sección del Servicio de Cardiología del Hospital Universitario Virgen de la Victoria, "conseguir que diferentes agentes de salud se impliquen con un mensaje claro y único sobre factores de riesgo aumentará la eficacia y facilitará la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular".

Pero también puede tener un rol esencial la salud bucodental en pacientes que ya han tenido un evento cardiovascular importante, es decir, incluso en aquellos que se encuentran o deben acudir regularmente a las Unidades Hospitalarias de Rehabilitación Cardíaca. Y es que los pacientes con cardiopatía isquémica incluidos en un programa de rehabilitación cardíaca son evaluados de forma global, y se les aportan herramientas para mejorar su estilo de vida hacia hábitos más cardiosaludables. Actualmente, se incluyen protocolos de actividad física, dieta o cumplimiento terapéutico, así como de control de los principales factores de riesgo cardiovascular. En este sentido, y dando un paso más, "ahora pretendemos incorporar protocolos de salud bucodental en estos programas de rehabilitación cardíaca que existen en los hospitales, dada la relación existente entre enfermedad periodontal y cardiovascular", anuncia el Dr. Gómez Doblas.

La integración de estas recomendaciones en los hospitales coincide con la organización de sesiones formativas o charlas que ofrecerán periodoncistas a una red de unos 80 hospitales durante este semestre, que se acompañarán con documentación informativa para los pacientes y cardiólogos.



El proyecto surge como consecuencia de la labor que está desempeñando el Grupo de Trabajo Enfermedades Cardiovasculares y Periodontales SEC-SEPA

comunicación de forma directa, sencilla, rápida y accesible.

El creciente éxito que ha tenido MimoCardio no solo ha permitido la ampliación de su cobertura a nivel estatal, sino también la generación de nuevas líneas de trabajo, donde se incluyen MimoFarmacias, MimoKids y, ahora, MimoEncías, que se desarrollará bajo el nombre de MimoCardio Cuida tus Encías.

Un paso más

El proyecto surge como consecuencia de la labor que está desempeñando el Grupo de Trabajo Enfermedades Cardiovasculares y Periodontales SEC-SEPA, coordinado por los doctores Juan José Gómez Doblas y Adrián Guerrero. Y es que asume el importante valor estratégico de la consulta dental, como punto de promoción de vida saludable y prevención de patologías cardiovasculares.

Este proyecto aspira a ser la base de una estrecha colaboración y sinergia entre la Cardiología y la Periodoncia, en términos de prevención primaria y secundaria, así como

de promoción de la salud. Entre las muchas actividades a desarrollar dentro de este programa conjunto, se han previsto sesiones formativas presenciales, intervenciones en congresos, acciones de comunicación específicas, o formación virtual para cardiólogos y odontólogos.

Como actividad más inmediata, una representante de SEPA (la Dra. Mónica Vicario, miembro de la Junta Directiva) expondrá el papel de las enfermedades periodontales como factor de riesgo cardiovascular en la reunión de coordinadores de Rehabilitación Cardíaca que se celebrará en abril en Mallorca y en la que participarán 80 hospitales de toda España.

También se ha previsto el establecimiento de un protocolo conjunto de cooperación que permita disponer de asesoramiento permanente y formación continuada periódica anual a las Unidades Hospitalarias de Rehabilitación Cardíaca sobre Prevención y Promoción de Salud Bucodental, así como de indicadores de evaluación y medición de impacto.

Por parte de la SEC, los principales responsables de MimoEncías son los cardiólogos Almudena Castro, Juan José Gómez Doblas y Jesús de la Torre; por parte de SEPA, los periodoncistas David Herrera, Adrián Guerrero, y Paula Matesanz son los que asumen las principales labores de coordinación del proyecto. ►

Mejorar la comunicación entre cardiólogos y odontólogos: objetivo posible

Algunas enfermedades de las encías, como la periodontitis, aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, y los cardiólogos deben de ser conscientes de esto. Pero, por otra parte, medicaciones crónicas asociadas a problemas cardiovasculares, como el uso de anticoagulantes, repercuten en el manejo de los pacientes en la consulta odontológica, y los dentistas deben conocer estos posibles efectos. Por eso, como subraya el presidente de la Sociedad Española de Periodoncia, el Dr. David Herrera, “resulta fundamental que exista una comunicación bidireccional entre cardiólogos y odontólogos”, tal y como se puso de manifiesto en un reciente acto celebrado en la Casa del Corazón (puede acceder al contenido del mismo: <http://secardiologia.es/multimedia/directos-online/6867-como-mejorar-la-comunicacion-entre-el-cardiologo-y-el-odontologo-un-camino-por-recorrer>).

Éste es el objetivo principal que se persigue con la colaboración establecida entre la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA) y la Sociedad Española de Cardiología (SEC), con la activa participación de las secciones de Riesgo Vascular y Rehabilitación Cardíaca y de Cardiología Clínica de la SEC.

Se ha creado un grupo de trabajo conjunto SEPA-SEC, con el apoyo de Dentaid, que ha elaborado el primer documento de consenso en este ámbito, con consejos prácticos para la población, así como para los propios odontólogos y cardiólogos. No solo se recalca que la periodontitis es un factor de riesgo cardiovascular sino que, además, se destaca la necesidad de que cardiólogos y odontólogos colaboren activamente en su prevención.

Tal y como resalta el presidente de la SEC, Andrés Íñiguez, “es imprescindible la existencia y consolidación de este grupo de trabajo formado por cardiólogos y periodoncistas, dada la necesidad de establecer una cooperación multidisciplinaria para el abordaje transversal de la enfermedad”. ■



MimoKids, pensado para los más pequeños

MimoKids es una rama del proyecto Mimocardio que ya ha llegado a más de 60 hospitales a lo largo de la geografía española para educar a los pacientes coronarios en cómo prevenir una recaída de su enfermedad. En concreto, se pretende acercar la prevención cardiovascular a los más pequeños, haciendo posible que los niños integren en su día a día hábitos de vida saludables para su corazón, y que entiendan y transmitan la importancia de esos hábitos a sus familias, previniendo así posibles enfermedades cardiovasculares en el futuro.



Y también en farmacias: MimoFarmacias

Además, dentro del proyecto Mimocardio, se ha puesto en marcha el programa piloto MimoFarmacias con la colaboración del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid, que tiene la finalidad de dotar al personal de las farmacias de los conocimientos necesarios para identificar a los pacientes con cardiopatías, aconsejarles sobre un estilo de vida cardiosaludable, orientarles sobre la medicación que toman y remitirles al programa MimoCardio de la Sociedad Española de Cardiología.



Empezando por los más jóvenes

Estas iniciativas de formación y divulgación sobre los beneficios que se obtienen en la esfera cardiovascular a partir de una correcta salud bucodental es fundamental que se extiendan sobre todo entre los más jóvenes, con el objeto de favorecer la adopción de hábitos de vida saludables en las etapas de la vida más proclives a los cambios y a sustentar comportamientos futuros.

De ahí la puesta en marcha, por parte de SEPA, de diferentes proyectos divulgativos de la mano de asociaciones de pacientes pediátricos. En concreto, se colabora activamente con “Menudos Corazones”, una fundación de ayuda a los niños con

problemas de corazón.

Recientemente, en el marco de la campaña divulgativa “Cuida tus Encías”, que recaló en Valencia, se efectuó una charla para padres e hijos de la asociación de niños con patologías cardíacas “Latiendo Juntos”; la conferencia, impartida por la Dra. Regina Izquierdo, de la Junta Directiva de SEPA, se centró en aspectos específicos de la salud bucodental en niños con enfermedades del corazón. La charla, a la que acudieron cerca de una veintena de niños acompañados por sus familiares, sirvió para subsanar un déficit de información sobre higiene bucodental en esta población, tal y como reconocieron los propios familiares asistentes.

CUIDANDO **TUS ENCÍAS** ESTÁS CUIDANDO **TU CORAZÓN**



La salud cardiovascular está en tus manos

VITIS[®]
encías



PERIO-AID[®]
CLORHEXIDINA + CPC

VITIS[®] encías y PERIO-AID[®] patrocinan el grupo de trabajo científico de *Salud periodontal* y *Salud cardiovascular* de la **Sociedad Española de Periodoncia** y la **Sociedad Española de Cardiología**.

Con la colaboración de



Las estaciones de Puerta de Atocha y Joaquín Sorolla, próximas paradas de la campaña 'Cuida tus Encías'

En marzo en Madrid,
y para mayo en Valencia



PROGRAMA ESTACIÓN ABIERTA ADIF

Uno de los objetivos del Plan de Responsabilidad Social Corporativa y sostenibilidad de Adif es apoyar el desarrollo de actividades de organizaciones sin ánimo de lucro, otras entidades del tercer sector e instituciones públicas.

Así, desde el año 2007, Adif lleva a cabo el Programa Estación Abierta Adif, en el que se enmarca esta campaña y en el que tienen cabida actividades de interés social y utilidad pública, como exposiciones, conciertos y campañas de difusión y sensibilización de valores.

Madrid y Valencia son las nuevas

paradas previstas para los próximos meses de la campaña continua de divulgación que lleva a cabo la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA) a nivel social, con el apoyo de patrocinadores habituales de esta sociedad científica y con el objetivo último de fomentar la concienciación social sobre la importancia de una buena higiene bucodental y la necesidad de prevenir y tratar las enfermedades de las encías.

En esta ocasión, las dos citas más inminentes tienen lugar en sendas estaciones de ferrocarril de referencia nacional, gracias a la colaboración con Adif y a su "Programa Estación Abierta".

En estos puntos de información, atendidos por higienistas dentales y auxiliares voluntarios de SEPA, se repartirán folletos y revistas divulgativas de SEPA para la población junto con muestras de productos de higiene bucodental. La idea es ofrecer información y consejos de higiene bucodental a los usuarios del tren a través de personal cualificado proporcionado por SEPA.

Madrid Puerta de Atocha, primera estación

Los días 8, 9, 10 y 11 de marzo se ubicará un *stand* informativo en el hall de la estación de ferrocarril de Madrid Puerta de Atocha. En este privilegiado punto de paso diario de miles de ciudadanos, se efectuarán exploraciones bucodentales gratuitas con los correspondientes consejos en higiene y cuidados necesarios en cada



caso. También se ha previsto habilitar una "Zona de diabetes" en la que de manera gratuita se realizarán controles del nivel de glucosa en sangre y se informará sobre la relación vinculante entre las enfermedades periodontales y la diabetes.

Durante SEPA Valencia

Y también se ha previsto que durante la 50ª Reunión Anual SEPA y la 6ª Reunión de Higiene Bucodental en Valencia esta campaña regrese a la capital del Turia, con el objetivo de que la población tome conciencia de la importancia de una buena higiene bucodental y, sobre todo, para poner en valor la salud periodontal. El stand se situará los días 11, 12 y 13 de mayo en la estación de ferrocarril de Valencia Joaquín Sorolla, dando también la bienvenida a los congresistas que acudan en tren a SEPA Valencia. Además, se ha previsto ampliar el campo de colaboración a nuevos colectivos, en especial entre los más jóvenes: colegios, asociaciones deportivas... ■

¿Conoces los alimentos más sanos para las encías?

Hay alimentos que tienen la cualidad de favorecer la salud de las encías, gracias a que contienen determinadas vitaminas o polifenoles con capacidades antiinflamatorias y antibacterianas. Entre los más destacados:

ARÁNDANOS. Conocida como la "súper-fruta", es una de las frutas que más polifenoles antioxidantes presenta; contiene una gran cantidad de proantocianidinas, moléculas con capacidad antiinflamatoria y antibacteriana. Es eficaz en la prevención de las enfermedades periodontales.

TÉ VERDE. Contiene grandes propiedades antioxidantes debido a las catequinas, sustancias también protectoras de los dientes y de los tejidos periodontales. En los últimos años se ha demostrado que las catequinas son 100 veces más efectivas que la Vitamina C en cuanto a su poder antioxidante.

KIWI. Es el alimento que más vitamina C tiene: 2 kiwis al día, junto con la vitamina C procedente de una dieta normal, aporta los 200 mg de vitamina diarias recomendados. La vitamina C tiene una función muy importante en la regeneración del colágeno de los tejidos periodontales y para mejorar la función de los leucocitos frente a las infecciones.

UVAS Y VINO TINTO. Muy ricos también en un polifenol llamado resveratrol: 2 racimos de uvas



al día durante dos semanas se asocian con menor sangrado gingival en pacientes con periodontitis, debido a que mejora sus niveles de vitamina C.

ALIMENTOS RICOS EN GRASAS

INSATURADAS OMEGA-3. Los aceites de pescado azul, sobre todo el salmón, son de los pocos alimentos que presentan la vitamina D, necesaria, junto con el calcio, para el correcto desarrollo y mantenimiento óseo. Nuevos estudios sugieren que mejoran los síntomas de la enfermedad periodontal tras el aumento del consumo de estos pescados grasos.

Prevenir las enfermedades periimplantarias es posible... y muy fácil



Cada vez es más frecuente la colocación de implantes dentales, y aunque los implantes pueden ser una opción muy duradera y mejorar la calidad de vida del paciente, en los últimos años se ha incrementado el número de enfermedades periimplantarias con el problema añadido de que la respuesta al tratamiento periimplantario suele ser peor en los implantes que en los dientes.

Ante esta situación, la Federación Europea de Periodoncia (EFP) recalca que la mejor manera de tratar la periimplantitis es prevenirla. Para ello, ha establecido una serie de guías preventivas; entre otras cosas, recomienda que antes de colocar los implantes se debe controlar

SECCIÓN COORDINADA POR:

Dra. Cristina Serrano. Máster en Periodoncia e Implantes.
Universidad Complutense de Madrid.

Medicinas que curan, pero que pueden perjudicar tus encías

Muchos de los fármacos prescritos para dolencias comunes se asocian con efectos secundarios, algunos de los cuales están relacionados con las encías.

Sangrado anormal. Las aspirinas, anticoagulantes y medicaciones para la circulación sanguínea pueden provocar mayor sangrado de las encías, sobre todo tras una cirugía. En este caso, es importante acudir al dentista para que valore si el mayor sangrado gingival está relacionado con esta medicación o con una deficiente técnica de higiene oral, una gingivitis o una periodontitis.

Agrandamiento de las encías. Algunos antihipertensivos (bloqueadores de los canales de calcio), antiepilépticos e inmunosupresores (utilizados, sobre todo, para evitar rechazos tras trasplantes de órganos), pueden provocar el crecimiento anormal de la encía, llegando incluso a taponar los dientes. Este agrandamiento de las encías es mayor si se tiene mal control de la placa dental, por lo que es necesario, si se prescriben estos medicamentos, tener muy buena higiene bucodental y acudir más a menudo a revisiones dentales profesionales, ya que esos alargamientos de la encía facilitan la aparición de enfermedades periodontales.

Boca seca. Múltiples medicamentos tienen este efecto secundario. Un tejido blando poco hidratado puede irritarse con más facilidad y ser más susceptible a la infección.

en el paciente los factores de riesgo que pueden perjudicar la buena evolución de los implantes, como es el tabaco y la enfermedad periodontal previa.

Una vez colocados, es esencial que se instruya al paciente en una correcta higiene oral con cepillo dental y cepillos interdenciales, así como que entienda la importancia de las revisiones periódicas para refuerzo de esas técnicas de cepillado. Dichas revisiones se establecerán con una frecuencia de acuerdo a las características y evolución del paciente. En los pacientes que han sido tratados de periodontitis agresiva, las citas de mantenimiento deberían producirse a intervalos de tiempo más cortos.

SEPA Publicaciones

Ventajas y
precios especiales
para socios SEPA

Haz tus pedidos on-line
a través de la tienda SEPA en
www.sepa.es

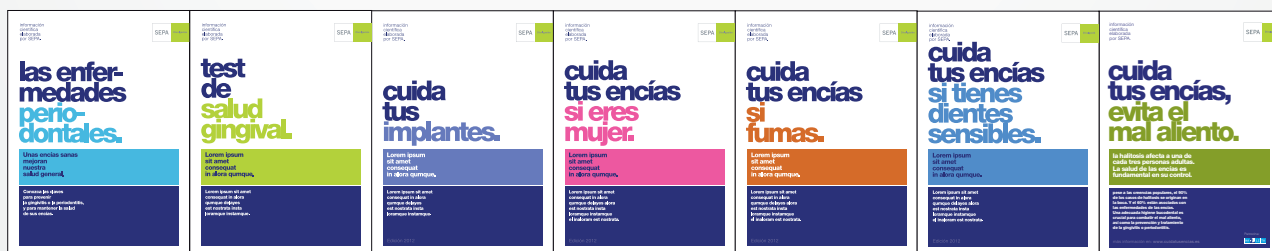
SEPA **Divulgación**

Revista **Cuida tus Encías**

Visita la web www.cuidatusencias.es



Folleto Divulgativos



SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE PERIODONCIA
Y OSTEointegración

Únete
a SEPA

913 142 715
sepa@sepa.es

www.sepa.es



SEPA

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DE PERIODONCIA
E IMPLANTES
DENTALES



GIN- GIVI- TIS.

Inflamación superficial de la encía. El sangrado es su principal señal de alerta. Si no se trata adecuadamente puede derivar en Periodontitis.

PERIO- DON- TIS.

Infección profunda de la encía y el resto de tejidos que sujetan el diente. Puede provocar la pérdida dental. Repercute en la salud general: aumenta el riesgo cardiovascular, diabético o de partos prematuros.

cuida tus encías.es



SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE PERIODONCIA
Y OSTEINTEGRACIÓN

2 veces al día, actúa:



1 Cepilla tus encías y dientes con dentífrico.



2 Usa la seda dental o cepillos interdentales.



3 Refuerza tu higiene con un colutorio.



4 Renueva tu cepillo.



5 Visita a tu dentista o periodoncista: Revisa tus encías y limpia tu boca.

SEPA recomienda el uso de productos avalados científicamente.



Factores de riesgo

- Tabaco.
- Estrés.
- Enfermedades Generales o defensas bajas: diabetes, osteoporosis, VIH, herpes, transplantados, etc...
- Cambios hormonales: embarazo, menopausia.
- Antecedentes Familiares.



Señales de Alerta

- Sangrado o enrojecimiento de encías.
- Mal aliento.
- Hipersensibilidad al frío.
- Movilidad o separación de dientes.
- Dientes más largos.
- Pérdida de dientes.



Tratamientos Sencillos

- Mejora de la higiene bucal.
- Limpieza completa de la placa bacteriana en la encía.
- Evaluación del estado Periodontal.
- Control de placa y bacterias por debajo de la encía (raspado).
- En casos avanzados, pequeñas cirugías.

www.cuidatusencias.es



SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE PERIODONCIA
Y OSTEINTEGRACIÓN

www.sepa.es

SEPA

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DE PERIODONCIA
E IMPLANTES
DENTALES