



SALUD BUCAL: Por Qué se Retraen las Encías y Cómo Prevenir la Pérdida de Soporte Dental

Descripción

  El problema, conocido como retracción gingival, es causado frecuentemente por el cepillado traumático y la enfermedad periodontal. Especialista explica cómo detectarlo y los tratamientos disponibles.

La **retracción de encías** es una condición bucal común que va más allá de un cambio est tico: la exposición de la raíz del diente puede derivar en sensibilidad, aumento del riesgo de caries y, a largo plazo, la pérdida de soporte dental.

  Cuando la encía Â«subeÂ» o se desplaza, los dientes comienzan a verse más largos y puede aparecer una incómoda sensibilidad al frío, al calor o al simple contacto con el cepillo.

  La **Dra. María Paz Rojas**, académica de la Facultad de Odontología de la Universidad Andrés Bello, explica las causas y los caminos para prevenir y detener este proceso.

  Las Causas de la Retracción Gingival

  La retracción ocurre cuando la encía se mueve de su posición original, dejando la raíz del diente al descubierto. Según la especialista, el origen es multifactorial:

    El origen puede ser diverso: un **cepillado traumático**, la **enfermedad periodontal**, traumatismos repetidos o incluso **malposiciones dentarias**.

  La Dra. Rojas destaca que entre los factores más comunes se encuentra la **acumulación de placa bacteriana y sarro**, lo que inevitablemente lleva a la enfermedad periodontal. También son determinantes los **hábitos de higiene inadecuados**, como el uso de un cepillo muy duro o aplicar demasiada fuerza al cepillarse.

¿Es Reversible y Cuál es el Tratamiento?

La Dra. Rojas aclara que, si bien la encía dañada **no regresa por sí sola** a su posición inicial, el proceso **sí puede detenerse** al corregir el factor que lo está causando.

Para quienes ya tienen un daño visible y significativo, existe una solución quirúrgica:

- **Cirugías de Cubrimiento Radicular:** Estos procedimientos, parte de la plástica periodontal, permiten reposicionar o aumentar el tejido blando alrededor del diente, logrando cubrir la raíz expuesta.

Hábitos Clave para la Prevención

La mejor defensa contra la retracción es la prevención. La académica enfatiza la importancia de modificar la técnica de higiene y el tipo de implementos utilizados:

1. **Cepillos suaves:** Utilizar **cepillos de cerdas suaves** y adaptar la técnica de cepillado para que sea efectiva, pero no traumática.
2. **Hilo dental diario:** Incorporar el uso de **hilo dental** de manera consistente para eliminar la placa entre los dientes.
3. **Consulta periódica:** Realizar **visitas periódicas al dentista** para limpiezas profesionales y chequeos, detectando a tiempo la inflamación o el sangrado de encías, que son señales de alerta tempranas.

La Dra. Rojas concluye que ante cualquier signo de alerta (sensibilidad, sangrado o la percepción de encías «acortadas») la mejor recomendación es acudir lo antes posible a un **periodoncista**. El diagnóstico temprano es fundamental para frenar el daño y asegurar la salud bucal a largo plazo.

Categoría

1. Noticias
2. Salud

Fecha de creación

2025/11/24

Autor

departamento-de-prensa