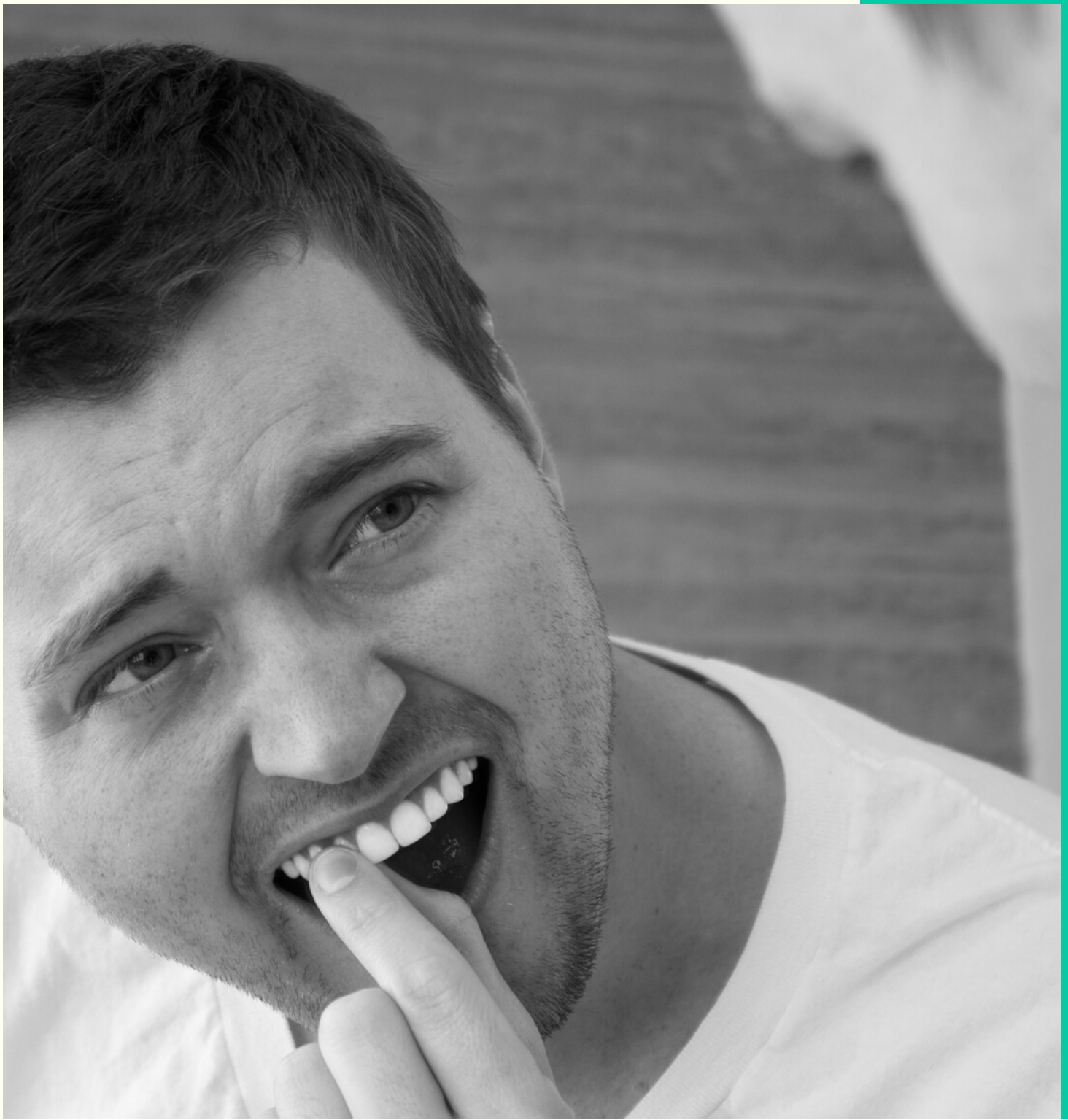


Por qué mis dientes se mueven

DENTALFIT

EN ESTA GUÍA DESCUBRIRÁS LA CAUSA DE TU MOVILIDAD DENTAL Y TU DOLOR Y QUÉ PUEDES HACER





En esta guía encontrarás

- 01** Introducción
- 02** Qué son los dientes flojos
- 03** Cómo se aguantan los dientes en la boca
- 03** Por qué aparece la periodontitis
- 05** • Factores de riesgo
- 06** • Personas que pueden padecer la enfermedad periodontal
- 06** Cómo saber si tienes periodontitis
- 07** Cómo fortalecer los dientes que se mueven
- 08** • Otros remedios
- 10** ¿Se pierden los dientes que se mueven?
- 11** Qué ocurre cuando faltan dientes
- 13** Cómo se trata la periodontitis
- 14** ¿Puede esta enfermedad causar problemas más allá de la boca?



Introducción

Llevas tiempo notando que algunos de tus dientes se mueven. Eso te angustia profundamente. Temes que se acaben cayendo; ya ha sucedido antes.

Te preguntas si se podrán apretar o fijar, e incluso, qué ocurrirá en caso de perder esas piezas dentales. Sin duda, te costará horrores comerte ese chuletón tan delicioso, mostrar ampliamente tu sonrisa en las fotos o comunicarte con esa persona que tanto te gusta.

No quieres volver a pasar por lo mismo otra vez. Pero, aunque no lo creas, aún puedes evitarlo.

Estés en el punto que estés, siempre hay una oportunidad.

Nuestros dentistas, los Dres. Ignacio Pérez y Alejandro Rey, han elaborado esta guía en la que esgrimen algunas soluciones con el objetivo de aliviar el dolor que sientes y recuperes, por fin, la calidad de vida que todos deseamos.

La salud de tu boca importa y define tu forma de estar en el mundo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud bucodental es una parte de la salud general esencial para el bienestar de las personas. Implica estar libre de dolor, a la vez que permite ejercer una adecuada autoestima y relacionarse socialmente sin inhibiciones.

Qué son los dientes flojos

Los dientes flojos odientes que se mueven es señal, a simple vista de padecer la enfermedad periodontal, la segunda patología bucodental más frecuente después de la caries.

Alrededor de un 75% de la población se ve afectada por problemas en las encías, ya sea de forma leve – gingivitis - o en un estado avanzado – periodontitis -.

La periodontitis, popularmente conocida como piorrea, es una afección silenciosa que va dañando poco a poco la estructura ósea que soporta los dientes.

El deterioro de las bases óseas del diente y de la encía pueden culminar con la caída de la pieza dental si no es tratada a tiempo.

La pérdida de un diente también puede producirse a partir de una mordida inapropiada, un golpe en la mandíbula, caries o bruxismo.





Cómo se aguantan los dientes en la boca

Hay tres tejidos en nuestra boca que se encargan de dar estabilidad a los dientes en nuestra boca:

- Encía
- Ligamento periodontal
- Hueso

La enfermedad periodontal afecta a estos elementos provocando su inflamación y su pérdida si no se actúa a tiempo. El hecho de que los dientes se muevan se debe a que estos tejidos han sido atacados por la periodontitis y se están destruyendo.

Por qué aparece la periodontitis

La boca está plagada de bacterias. Estas, junto con las mucosidades y otras partículas, están formando constantemente la placa que se adhiere a los dientes.

La mejor manera de eliminar esa placa es realizando una adecuada higiene oral a través del cepillado y el uso de la seda dental, así como acudiendo al

Principales

causas de la periodontitis

dentista cada seis meses. Por el contrario, si la placa no se remueve, se endurece y forma unos depósitos que conocemos como sarro. Solamente una limpieza profesional realizada por un higienista puede acabar con ese sarro.

Cuanto más tiempo permanezca la placa y el sarro en los dientes, más daño provocarán.

• Gingivitis

Las bacterias causan la inflamación de las encías, que se conoce como gingivitis. Quienes la sufren, tienen las encías enrojecidas, se inflaman y sangran con facilidad.

La gingivitis es una forma leve de la enfermedad de las encías que puede curarse cepillándose los dientes al menos tres veces al día y mediante una limpieza profesional.

No ocasiona la pérdida del hueso ni tampoco del tejido que sostiene los dientes.



• Periodontitis

Si la gingivitis no se trata debidamente, seguirá avanzando hasta convertirse en periodontitis (o piorrea).

En este estado, las encías se alejan de los dientes y forman bolsas que se infectan.

El sistema inmunitario del cuerpo lucha contra las bacterias a medida que la placa se extiende y crece por debajo de la línea de las encías. Las toxinas de las bacterias y la respuesta natural del cuerpo contra la infección empiezan a destruir el ligamento periodontal y el hueso que aguanta los dientes. Con el tiempo, los dientes comenzarán a moverse, se soltarán de la encía y se caerán.



Factores de riesgo

- **El tabaco**

Fumar es uno de los factores de riesgo más significativos relacionados con el desarrollo de la enfermedad de las encías. Además, el hábito de fumar puede disminuir el efecto de algunos tratamientos.

- **Cambios hormonales en las mujeres**

Estos cambios pueden hacer que las encías se hagan más sensibles favoreciendo así el desarrollo de la gingivitis.

- **Diabetes**

Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de desarrollar infecciones, entre ellas, la enfermedad de las encías.

- **Otras enfermedades**

Enfermedades, como el cáncer o el SIDA y sus respectivos tratamientos, también pueden perjudicar la salud de las encías.

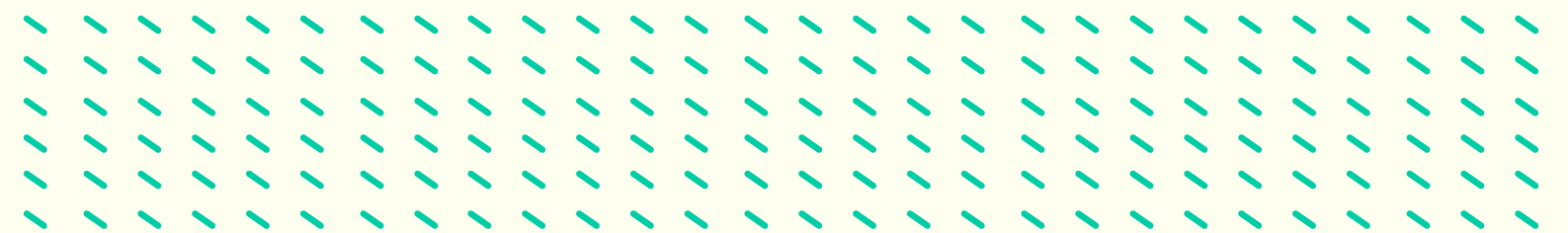
- **Medicamentos**

Hay medicamento que reducen el flujo de la saliva. La saliva sirve para proteger la boca, y si no se tiene suficiente, la boca queda susceptible a infecciones como la enfermedad periodontal.

- **Genética**

El factor hereditario también puede influir en la aparición de la periodontitis.





Personas que pueden padecer la enfermedad periodontal

Normalmente, las personas no muestran señales de esta patología hasta que tienen entre 30 y 50 años.

Los hombres tienen mayor probabilidad que las mujeres de sufrir esta enfermedad.

Aunque no es habitual que los

adolescentes desarrollen periodontitis, la fase más avanzada de esta enfermedad, sí pueden sufrir gingivitis.

Por lo general, la enfermedad de las encías se desarrolla cuando se deja que la placa se acumule a lo largo y por debajo de las encías.

Cómo saber si tienes periodontitis

Lamentablemente, como hemos comentado anteriormente, la periodontitis es una enfermedad silenciosa que no genera síntomas hasta que se encuentra en una fase avanzada.

En cualquier caso, algunas de las

señales que pueden predecir la enfermedad de las encías incluyen:

- Mal aliento constante
- Encías rojas o inflamadas
- Encías muy sensibles o que sangran

- Dolor al masticar
- Dientes flojos
- Dientes sensibles
- Encías retraídas o dientes que se ven más largos de lo normal.

Cualquiera de estos síntomas puede ser signo de un problema grave que debe ser examinado por un dentista.



Cómo fortalecer los dientes que se mueven

No existe una fórmula infalible, pero hay si algo está claro es que para saber cómo fortalecer los dientes flojos es importante conocer el origen que provoca su movilidad: enfermedad periodontal, un golpe o lesión, rechinar de dientes o consecuencia de patologías como la

osteoporosis, que incrementa la debilidad de las piezas dentales.

Acude al dentista para determinar la causa cuando percibas los primeros síntomas; un simple hecho que podría marcar la diferencia.

- **·Visitar al odontólogo**

Puede evitar un desenlace fatal; la prevención es siempre la mejor aliada. Los profesionales evaluarán tu caso ofreciéndote el tratamiento que tus dientes necesitan.

- **Mantener una correcta higiene oral**

Es siempre la base para impedir la



aparición de cualquier enfermedad bucodental.

- **·Tener una dieta sana y equilibrada**

Te ayudará a prevenir problemas en la boca y fortalecerá tus dientes en caso de debilitamiento.



Otros remedios

Existen remedios caseros que complementan las prácticas anteriores y que te ayudan a fortalecer los dientes. Estos son algunos de ellos:

- **Peróxido de hidrógeno**

El peróxido de hidrógeno elimina las bacterias derivadas de la enfermedad periodontal. Por otro lado, contribuye a blanquear los dientes; de hecho, es un

ingrediente común en las pastas de dientes blanqueantes.

- **Hacer gárgaras con agua salada**

Este remedio ayuda a apartar la placa que se ha podido instalar en los dientes. Para que tenga efecto, hay que enjuagarse la boca con agua salada y hacer gárgaras antes de cepillarse los dientes.

- **·Cúrcuma y pimienta negra**

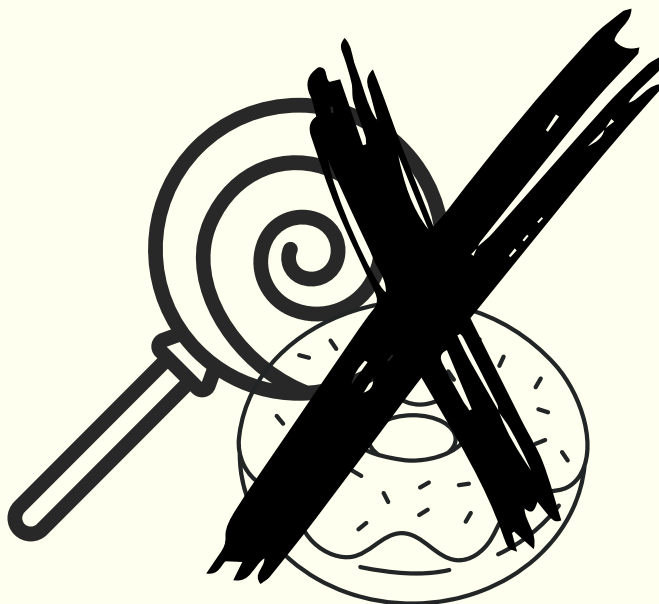
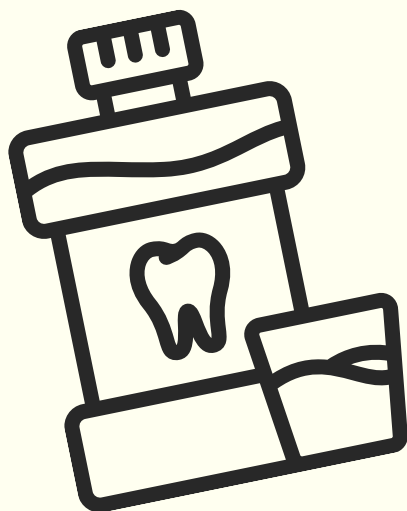
La cúrcuma y la pimienta negra ayudan a aliviar el dolor en los dientes y las muelas, así como a fortalecer el sistema inmunológico gracias a sus propiedades antioxidantes. Puede consumirse en una infusión.

- **·Evitar alimentos y bebidas azucaradas**

El azúcar es una de las primeras causas de caries y también puede llegar a dañar el esmalte. Se recomienda lavarse los dientes después de consumir productos que consuman azúcar.

- **Utilizar flúor**

El flúor se puede implementar mediante las pastas de dientes, aunque existen alimentos con alto contenido en este elemento como la zanahoria, la manzana, las uvas, las fresas o el plátano.



¿Se pierden los dientes que se mueven?

Como hemos dicho anteriormente, cuando un diente se mueve es porque la periodontitis se encuentra en una fase avanzada. Visitar al dentista con regularidad puede ayudar a diagnosticar el estado en el que se encuentra la enfermedad y comenzar, lo antes posible, con un tratamiento para frenar su avance.

Existe una clasificación que permite a los dentistas pronosticar si un diente que se mueve se va a perder o no:

- Dientes con movilidad grado 0: movilidad normal de los dientes.
- Dientes con movilidad grado 1: desplazamiento visual de 1 mm en sentido horizontal. Pronóstico bueno tras realizar el tratamiento para combatir la periodontitis.
- Dientes con movilidad grado 2: desplazamiento visual mayor de 1 mm en sentido horizontal. Pronóstico reservado. Se debe realizar el tratamiento periodontal y ver la evolución de la enfermedad.



- Dientes con movilidad grado 3: desplazamiento visual tanto en sentido horizontal y vertical. Se tendrá que extraer el diente y realizar el tratamiento periodontal para evitar que se pierdan más dientes.

Recomendamos actuar con celeridad y, mientras tanto, no moverlo ni tocarlo para no agravar el problema.




Qué ocurre cuando faltan dientes

La pérdida de dientes puede acarrear múltiples problemas para el conjunto mandibular.

No solo el provoca movimiento dentario del resto de las piezas, sino que afecta a la oclusión de la persona, propiciando el desgaste, el bruxismo y otras patologías.

Una de las partes que se ve más perjudicada es el hueso alveolar, a la masa ósea en la que se integra la raíz del diente. Su función es la de mantener los dientes en la mandíbula y responder a la presión que ejercen al masticar.



Cuando una persona pierde uno o varias piezas dentales o sufre la enfermedad periodontal, el hueso alveolar comienza a reabsorberse.

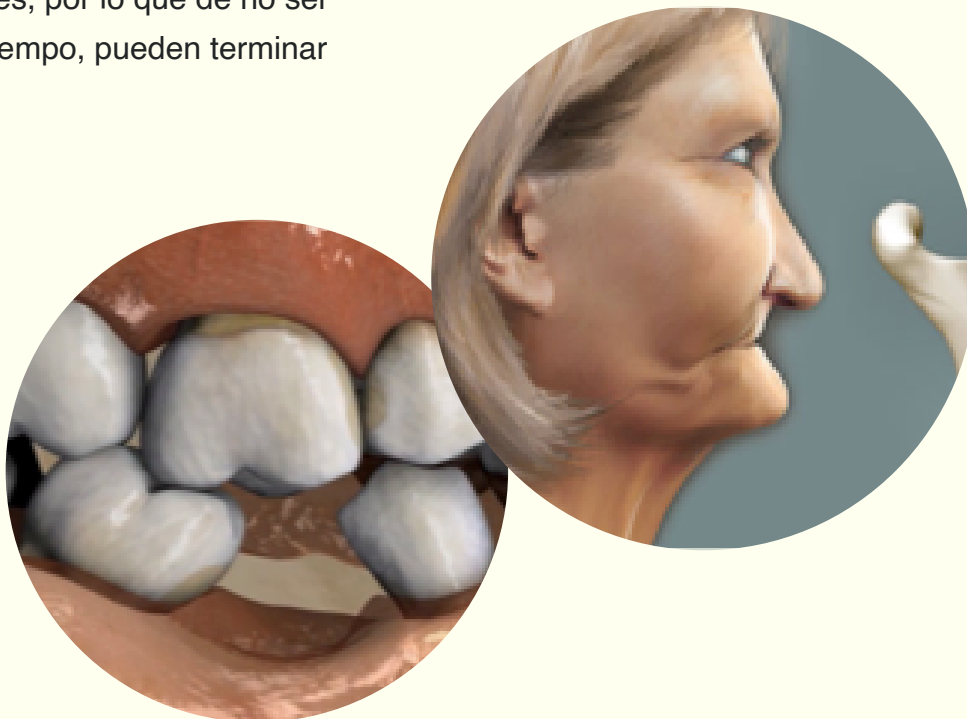
Lo que ocurre es que si ese diente no se ha sustituido por un implante dental, puede acabar afectando a las piezas adyacentes, ya que la tendencia natural de los dientes es a buscar contacto entre sí.

También la piorrea puede ocasionar el deterioro del hueso alveolar y su pérdida gradual. Esta reducción de masa ósea pone en peligro el sustento de los dientes, por lo que de no ser tratados a tiempo, pueden terminar cayendo.

Hay otras causas que pueden afectar al hueso alveolar como son los traumatismos, la diabetes, la osteoporosis o las dentaduras postizas.

Las consecuencias de una pérdida ósea pueden ser morfológicas, funcionales y estéticas:

- Retraimiento de los labios
- Arrugas de expresión sobre el labio superior
- Aflojamiento de dientes
- Modificación de la oclusión





Cómo se trata la periodontitis

No existe ningún secreto mágico de los que podemos encontrar por internet como lavarse los dientes con bicarbonato con limón, vinagre, papel de aluminio para poder retirar el sarro de los dientes y parar el avance de la periodontitis.

El objetivo principal del tratamiento será controlar la infección. La cantidad y los tipos de tratamientos pueden variar dependiendo de hasta dónde se haya extendido la enfermedad de las encías.

- **La limpieza profunda (raspado y alisado de la raíz)**

El raspado consiste en remover el sarro que se ha depositado por encima y por debajo de la línea de las encías. El alisado de la raíz elimina las áreas ásperas que pueda tener la raíz del diente donde se acumulan los gérmenes. Esto ayuda

a quitar las bacterias que favorecen la enfermedad.


- **Medicamentos**

Los medicamentos se pueden usar en conjunto con los tratamientos tales como el raspado y alisado de la raíz, pero no siempre pueden reemplazar la cirugía. Dependiendo de cuánto haya avanzado la enfermedad, el dentista podría recomendar cirugía.

Será necesario realizar estudios de larga duración para determinar si el uso de los medicamentos disminuye la necesidad de cirugía y si estos son eficaces durante períodos prolongados.

- **Cirugía**

La cirugía puede ser necesaria si el paciente todavía tiene inflamación y bolsas profundas a pesar de haber recibido tratamiento con limpieza profunda y medicamentos.



¿Puede esta enfermedad causar problemas más allá de la boca?

La relación entre las enfermedades bucodentales y las enfermedades sistémicas se basa en el hecho de que las bacterias periodontales pueden entrar en el torrente sanguíneo y desplazarse a otras partes del cuerpo, donde pueden iniciar nuevas infecciones y desencadenar o exacerbar una respuesta inflamatoria.

Entre las afecciones médicas sistémicas afectadas por la enfermedad periodontal y las bacterias orales se encuentran las siguientes:

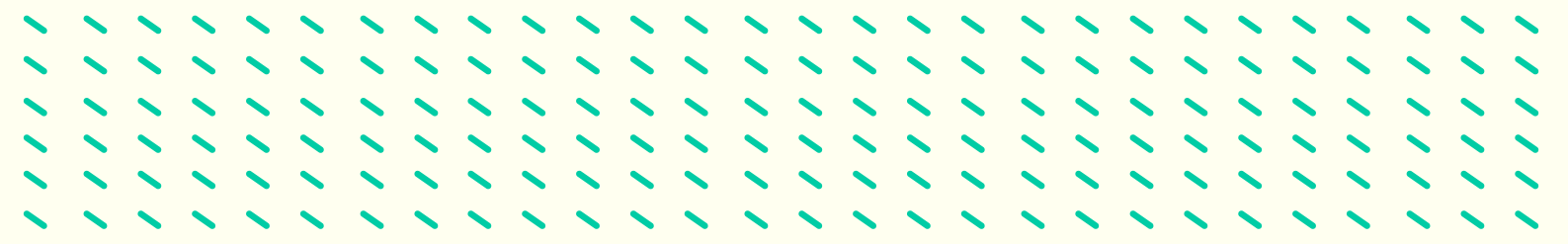
- **Aterosclerosis**

La aterosclerosis es una enfermedad inflamatoria. La enfermedad periodontal y la aterosclerosis coexisten frecuentemente en la misma persona. Los estudios han demostrado que con el tratamiento

de la enfermedad de las encías, tanto la inflamación periodontal como la sistémica pueden disminuir. Dado que la aterosclerosis es una enfermedad inflamatoria, el tratamiento periodontal puede beneficiar al sistema cardiovascular. De hecho, los científicos han demostrado que los tratamientos periodontales intensivos han dado lugar a mejoras en la salud arterial. Al igual que el colesterol, el análisis de la PCR ha pasado a formar parte de los análisis de sangre para detectar los factores de riesgo cardíaco.

- **Afectaciones adversas del embarazo**

La presencia de la enfermedad periodontal en las mujeres embarazadas se ha relacionado con los partos prematuros, la diabetes gestacional, la preeclampsia (un aumento



repentino de la presión arterial al final del embarazo), el nacimiento de bebés con bajo peso y la pérdida del feto. Sin embargo, los investigadores han descubierto una reducción del número de nacimientos prematuros entre las mujeres que recibieron tratamiento periodontal durante el embarazo, en comparación con las que esperaron hasta después del parto para recibirlo. Las mujeres embarazadas que padecen una enfermedad periodontal pueden tener siete veces más probabilidades de tener un bebé que nazca demasiado pronto y demasiado pequeño. Se aconseja a las mujeres que estén pensando en quedarse embarazadas que se sometan a un examen periodontal completo.

- **Neumonía**

Las infecciones periodontales pueden desplazarse hasta el cuello y el pecho, así como alojarse en los pulmones. De hecho, las investigaciones han demostrado que las bacterias y los patógenos periodontales se aspiran (se respiran) en las vías respiratorias de las personas con enfermedades graves de las encías. Por ello es importante realizar periódicamente curetajes para

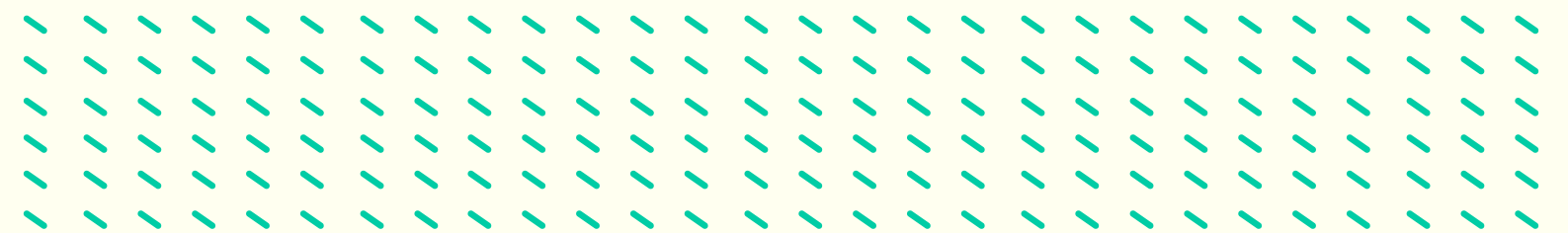
mantener la carga bacteriana lo más baja posible.

- **Diabetes**

La inflamación periodontal es una complicación muy frecuente de la diabetes. Las personas con diabetes son más propensas a las infecciones y a la enfermedad periodontal grave, lo que significa que pueden necesitar acudir al dentista con más frecuencia para los curetajes. Se ha demostrado que reducir las infecciones de las encías mejora el control de la diabetes.

- **Enfermedades del corazón**

Las personas con periodontitis descontrolada pueden padecer infecciones que provoquen una alta concentración de patógenos en la sangre, suponiendo un mayor riesgo de padecer enfermedades coronarias. Es más, desde hace tiempo se recomienda el uso de un tratamiento antibiótico para los pacientes con ciertas afecciones cardíacas cuando se someten a una terapia periodontal. Además, las investigaciones han relacionado la enfermedad periodontal y las bacterias relacionadas con ella con las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares, la



endocarditis infecciosa y otras
afecciones cardíacas.

La salud bucodental, así como los
tratamientos de periodoncia tanto
preventivos como para erradicar la
infección son de vital importancia para
evitar la propia enfermedad y otras
desencadenadas de esta, si quiere
recibir tratamiento tanto preventivo
como de erradicación de la
enfermedad, consulte con nuestra
clínica para recibir el tratamiento más
adecuado según sus necesidades o
evolución de la enfermedad.

Si identificas alguna de estas
circunstancias, no dudes en ponerte en
contacto con un centro odontológico. Te
ayudarán a encontrar la solución que tu
sonrisa necesita.

Guía elaborada por los Dres.:



Ignacio Pérez Olivares, experto en Cirugía e Implantes



Alejandro Matías Rey Dintrans, experto en Prótesis e Implantes



Jesús Peláez, experto en Estética Dental y Rehabilitación Oral



Joaquín de Elio, experto en Cirugía Oral



www.dentalfit.es

