

# UNA BOCA FELIZ... es una mente feliz

AUMENTAR LA SENSIBILIZACIÓN  
SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA SALUD GINGIVAL



#WOHD25

#HappyMouth

[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)



Día Mundial de la  
Salud Bucodental  
20 de marzo

**fdi**  
FDI World Dental Federation

# UNA BOCA FELIZ... es una mente feliz

Una enfermedad que empiece en nuestras encías puede tener efectos profundos en nuestro cuerpo, mente y calidad de vida. La enfermedad gingival (de las encías), o enfermedad periodontal, afecta a los tejidos que rodean y sirven de soporte de los dientes, y sigue siendo un motivo de preocupación importante para la salud pública mundial. Mantener una buena salud de las encías es fundamental para el bienestar general. Afortunadamente, la enfermedad gingival es evitable, y los daños irreversibles se pueden evitar con una actuación rápida y medidas de salud pública oportunas.

## ¿QUÉ SUCEDE?



- **La enfermedad de las encías empieza como gingivitis** (inflamación de las encías) y, en la mayoría de los casos, es reversible en su fase leve.
- **Si no se trata, puede avanzar** hasta una enfermedad periodontal más grave que puede destruir los tejidos y el hueso que sujeta los dientes en su lugar. El daño causado es irreversible y permanente.
- **La enfermedad de las encías puede causar problemas** al masticar o al hablar y puede provocar la pérdida de dientes. También se ha relacionado con otros problemas de salud como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y la diabetes.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?



- **Adoptar buenos hábitos de higiene bucodental:** cepillarnos los dientes dos veces al día con dentífrico fluorado.
- **Limpiar entre los dientes:** usar hilo dental o cepillos interdentales al menos una vez al día para eliminar partículas de comida y placa.
- **Evitar el tabaco:** así podemos reducir el riesgo de tener enfermedad de las encías.
- **Conocer los riesgos:** visitar al dentista con regularidad para ayudar a prevenir enfermedades bucodentales y asegurar que se identifica y trata de manera temprana cualquier problema dental.

## ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS GOBIERNOS?



- **Implementar una política nacional de salud bucodental** que esté integrada en la cobertura sanitaria universal y las políticas en materia de enfermedades no transmisibles.
- **Integrar programas de salud bucodental** en iniciativas más amplias de salud pública.
- **Garantizar el acceso** a dentífrico fluorado seguro, asequible y de calidad e implantar métodos comunitarios como la aplicación tópica de flúor y acceso al flúor sistémico, cuando proceda.
- **Implementar políticas reguladoras** relacionadas con el consumo de tabaco.

