

ENCIAS SANGRANTES

El fenómeno de hemorragia gingival o sangrado de encías va acompañado normalmente de una inflamación localizada o generalizada de las encías, es decir, de un cambio de coloración que hace que las encías estén rojas y más abultadas de lo normal. Al estar inflamadas, estas tienen más tendencia al sangrado/hemorragia.

El sangrado/la hemorragia se puede producir:

- Espontáneamente.
- Al cepillar los dientes: Al estar inflamadas las encías son más sensibles a los filamentos del cepillo. No por ello se debe dejar el cepillado, ya que el problema radica en la existencia de placa bacteriana que deberemos de eliminar con el cepillo.
- Al comer algún alimento.

Causas comunes

Las encías sangrantes pueden deberse principalmente a la eliminación inadecuada de la placa de los dientes en la línea de las encías. Esto lleva a una afección llamada gingivitis o encías inflamadas.

Si no se elimina la placa a través de cepillado y citas odontológicas, ésta se endurece y se transforma en lo que se conoce como sarro. Finalmente, esto puede llevar al aumento en el sangrado y a una forma más avanzada de enfermedad periodontal y del hueso mandibular conocida como periodontitis.

Otras causas de encías sangrantes pueden ser:

- *Cualquier trastorno hemorrágico
- *Cepillarse con mucha fuerza
- *Cambios hormonales durante el embarazo
- *Prótesis dentales mal ajustadas
- *Mal uso de la seda dental
- *Infección que puede estar asociada con los dientes o las encías
- *Leucemia
- *Escorbuto
- *Uso de anticoagulantes
- *Deficiencia de vitamina K

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Hábitos higiénico-dietéticos:

- Llevar una dieta saludable, rica en verduras, frutas y baja en grasas saturadas ayuda a prevenir esta afección; una sobrecarga de toxinas a nivel intestinal y un exceso de acidez en sangre puede provocar un drenaje linfático incorrecto en el área bucal, dando lugar a la aparición de encías hinchadas, sensibles o sangrantes.
- Una correcta y meticulosa higiene bucal es fundamental. Para ello se recomienda usar diariamente el hilo o seda dental, pero con mucho cuidado para no provocar el sangrado de las encías. Se recomienda utilizar dentífricos suaves, a poder ser ecológicos, que no contengan lauril sulfato sódico ya que es una sustancia demasiado abrasiva para la boca.
- Si el sangrado es abundante, se puede controlar aplicando presión directamente sobre la encía sangrante con una gasa humedecida en agua fría.
- Se recomienda acudir al dentista de forma periódica para realizar una revisión y limpieza dental.
- Evitar, en la medida de lo posible, el consumo de tabaco ya que puede reducir la circulación de la sangre hacia las encías y obstaculizar su curación.
- El estrés influye de manera perjudicial en la salud bucal y predispone a la gingivitis ya que las defensas disminuyen en situaciones de estrés, facilitando la colonización bacteriana de la boca.
- En el caso de que la sangre en las encías aparezca porque se usa una prótesis dental y ésta no ajuste correctamente, es necesario acudir al odontólogo para que corrija el problema.

Complementos alimenticios

Gericaps® (HealthAid), que contiene:

- Vitamina C: La vitamina C es esencial para promover la curación de las encías sangrantes y prevenir su inflamación. Además ayuda a promover la formación de tejido conectivo en las encías.
- Vitamina A: La vitamina A es necesaria para el proceso de curación de los tejidos de las encías inflamadas. Esta vitamina es responsable del mantenimiento de las membranas mucosas y los tejidos blandos de las encías. Además, una deficiencia puede reducir la resistencia a las infecciones.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- **Vitamina D:** Las cantidades adecuadas de vitamina D pueden prevenir la inflamación de las encías. También es beneficiosa para la absorción de calcio, que es necesario tanto para el desarrollo como para el mantenimiento de dientes sanos.
- **Vitamina E:** La vitamina E promueve la salud de las encías. Es un poderoso antioxidante que favorece la curación de los tejidos.
- **Vitamina B:** Las deficiencias de vitamina B pueden causar dolores de muelas, retracción de las encías y sensibilidad global de las membranas mucosas de la boca.
- **Zinc:** Mejora el funcionamiento inmunológico, el cual es necesario para prevenir la infección y promover la curación.
- **L-Lisina:** Es un aminoácido esencial para mantener la fortaleza del colágeno en las encías, reduciendo de este modo las infecciones gingivales por bacterias. También ayuda a tratar las infecciones víricas.

CoQ-10 20 mg (HealthAid) / CoQ10 30 mg Complex (Terranova): El cuerpo sintetiza la coenzima Q10 de forma natural y actúa como una vitamina, dando vitalidad a los tejidos en general y en concreto a los de las encías. Ayuda a reducir la hinchazón y promueve la curación. De hecho, esta sustancia suele ser insuficiente en personas con problemas en las encías como es el caso de la gingivitis, por eso conviene reponerla en forma de suplemento.

Cúrcuma Cursol Plus (Nutrinat Evolution): Planta con potente acción antiinflamatoria y analgésica.

Uso tópico

Citridental® activo (Sanitas), dentífrico: El extracto de semilla de pomelo, rico en bioflavonoides, que son los pigmentos naturales en frutas y verduras, junto con la vitamina C, actúan como antioxidantes, protegiendo las encías y otros tejidos del daño producido por los radicales libres. Además, los flavonoides fortalecen las paredes de los vasos sanguíneos que suministran oxígeno al tejido de la encía. Además, es eficaz para el tratamiento de pequeñas úlceras que aparecen frecuentemente en las encías y en la parte interior de los labios.

Es necesario consultar con el profesional de la salud si:

- *El sangrado es grave o prolongado (crónico).
- *Las encías continúan sangrando incluso después del tratamiento.
- *Tiene otros síntomas inexplicables con el sangrado.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.