

**Cómo evitar el sangrado de las encías en el embarazo**

Los cambios a nivel hormonal que se producen durante el embarazo afectan a los vasos sanguíneos de las encías, al funcionamiento de las células del periodonto (tejido que rodea y soporta los dientes), a los microorganismos de la placa y al sistema inmune local (1).

La gingivitis asociada al embarazo es una inflamación proliferativa, vascular e inespecífica con un amplio infiltrado inflamatorio celular. Clínicamente se caracteriza por una encía intensamente enrojecida, con propensión al sangrado ante un estímulo suave, engrosamiento del margen gingival e hiperplasia de las papilas interdentes que pueden dar lugar a la aparición de pseudobolsas (2). Si la encía presenta una infección profunda estamos ante una periodontitis, que además de inflamación, causa una pérdida del hueso que rodea al diente y si progresa induce la caída o pérdida de los dientes (3).

Por el contrario, una encía sana es rosada y no sangra al cepillarse o usar seda dental, no presenta espacios interdentes abiertos, los dientes están fijos (3).

La visita al dentista o al periodoncista antes y durante el embarazo permite prevenir, identificar y tratar estos signos y síntomas de la gingivitis gravídica (1). Asimismo, una adecuada rutina de higiene bucal reduce la gingivitis y previene la aparición de posibles alteraciones en el embarazo (1):

1. Cepillar los dientes dos veces al día o después de cada comida con un cepillo de filamentos suaves y perfil recto, teniendo en cuenta que el tamaño del cabezal y la forma del cepillo deben adaptarse a la boca y permitir llegar a todas las zonas con facilidad. La técnica correcta sería la siguiente (4):
  - a) Colocar el cepillo formando un ángulo de 45° con las encías.
  - b) Moverlo adelante y atrás suavemente con movimientos cortos que cubran los dientes por completo.
  - c) Cepillar los dientes por las superficies exteriores, interiores y las de masticar.
  - d) Para limpiar las superficies interiores de los dientes frontales, inclinar el cepillo en sentido vertical y realizar varios movimientos arriba y abajo.
  - e) Cepillar la lengua para eliminar los microorganismos y restos de comida y mantener el aliento fresco.
2. Sustituir el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses, o antes si los filamentos se desgastan (4).
3. Utilizar una pasta dentífrica y colutorio específicos para el cuidado de encías que contengan un antiséptico de uso diario como el cloruro de cetipiridinio (CPC), seguro y eficaz durante el embarazo (5,6) y así prevenir la inflamación y el sangrado de encías por gingivitis (4).

Asimismo, hay que asegurar a diario la limpieza entre los dientes con seda dental, cinta dental o un cepillo interproximal. Los microorganismos que causan la caries sobreviven entre ellos y por debajo de la encía, allí donde los filamentos del cepillo no llegan. Esto ayuda a eliminar la placa y las partículas de alimentos que se alojan entre los dientes y bajo la línea de las encías. Los colutorios son un complemento importante en la higiene bucal mecánica porque pueden llegar a zonas donde no llega el cepillo ni la seda, y en el caso de incorporar algún antiséptico bucal de uso diario como el CPC, pueden eliminar bacterias patógenas de las mucosas. Seguir una dieta equilibrada, limitar los tentempiés entre comidas y visitar al dentista para realizar limpiezas y chequeos bucales profesionales completarán el cuidado bucal (4).

## Bibliografía

1. SEPA. La salud de la mujer comienza por las encías. En: Cuida tus encías número 3
2. Bascones Martínez A, Figuero Ruiz E. Las enfermedades periodontales como infecciones bacterianas. Av Periodon Implantol 2005; 17, 3: 147-156
3. SEPA. La salud cardiovascular empieza por la boca. En: Cuida tus encías número 1
4. American Dental Association. Cepillarse los dientes. Disponible en: <http://www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics/b/brushing-your-teeth> (fecha de acceso: 4/11/14).
5. Oral health care drug products for over-the-counter human use. Antigingivitis/antiplaque drug products; establishment of a monograph proposed rules. Federal register 2003;68:32231-87.
6. Jeffcoat M, Parry S, Gerlach RW, et al. Use of alcohol-free antimicrobial mouth rinse is associated with decreased incidence of preterm birth in a high-risk population. Am J Obstet Gynecol 2011;205:382.e1-6.