

## Malalties del teixit de suport de les dents

Les principals malalties del teixit de suport de les dents són la gingivitis i la periodontitis.



Dra. Judit Masdevall Galter  
**Odontòloga**  
Albera Salut  
@AlberaSalut



## Gingivitis, la inflamació de les genives

La gingivitis és una malaltia molt freqüent i gairebé 8 de cada 10 persones en tindran en algun moment de la seva vida.

Si hi ha gingivitis les genives sagnen al raspallar les dents, al menjar o bé espontàniament. En condicions de salut les genives no han de sagnar i han de tenir una coloració rosa clar.

Existeix la idea equivocada que el sagnat de genives és normal, però aquesta afirmació és totalment errònia. La geniva ha d'estar adherida a la dent i ha d'aïllar l'os de l'exterior.

### Recorda!



Un raspallat incorrecte o deficient afavoreix aquesta malaltia que sol ser indolora. La falta d'higiene oral provoca l'acumulació de placa dental, que conté una gran quantitat de bacteris responsables de la inflamació. Amb la raspallada eliminem bona part d'aquesta placa dental.



## Factors de risc

Els principals factors de risc de la gingivitis són el tabac, l'ansietat, els canvis hormonalmentals com l'embaràs o l'adolescència i algunes malalties sistèmiques com la diabetis, sobretot en cas que estigui mal controlada.

El tabac pot emmascarar una gingivitis, perquè re-

dueix el sagnat de les genives i pot donar una falsa sensació de salut gingival.

Hi ha una malaltia anomenada "gingivitis ulceronecrotitzant" que es caracteritza per ser dolorosa i amb sagnat espontani de les genives. Pot haver-hi úlceres i anar acompanyada de mal alè.

Si està afectat l'os que dona suport a les dents, no parlem ja de sagnat de genives o gingivitis, estem davant d'un problema més important que comporta la pèrdua d'os i una malaltia periodontal crònica o periodontitis.



## Recomanacions per evitar el sagnat de les genives

- El sagnat de genives s'ha de valorar, diagnosticar i tractar abans que evolucioni cap a una periodontitis. La pèrdua de l'os que envolta les dents augmenta el risc de perdre'ls per falta de suport. Quan la malaltia periodontal està força avançada hi ha mobilitat dental. Davant aquestes situacions, cal anar al dentista per poder fer el tractament adient.



- La millor prevenció és la raspallada correcta de genives i dents tres vegades al dia. El temps de raspallat ha de ser de 3 minuts aproximadament i els moviments han de fer un massatge a les genives en cercles o bé de geniva a la dent verticalment. Es pot raspallar les dents amb un raspall manual o bé amb un raspall elèctric, si el dentista ho recomana. Els irrigadors dentals també són molt útils si hi ha espais on

el raspall té dificultats per arribar.

- Sovint podem millorar el sagnat de les genives utilitzant antisèptics bucal, en forma de colutoris diaris, que s'han d'adquirir sota prescripció.
- Cal utilitzar una pasta de dents adient. Si hi ha sagnat de genives, es pot utilitzar un dentífric especial per aquest problema que contingui propietats antiinflamatòries com la clorhexidina, el triclosan, àloe vera o camamilla. La

pasta de dents també ha de tenir 1450 ppm de fluor com a mínim.

- Es recomana seguir una dieta equilibrada amb abundants verdures i fruites fresques i procurar fer una dieta dura mastegant poma sencera, torrades... i evitar aliments tous que es puguin enganxar a les dents, com la brioixeria industrial, per exemple.
- És important no fumar i controlar la sequedat oral o falta de saliva, que pot afavorir la inflamació gingival.

### Enllaços d'interès



<http://www.ferSalut.cat>  
secció: Albera Salut -> Salut oral



<http://www.ferSalut.cat>  
secció: Albera Salut -> Aliments salut oral



<http://www.ferSalut.cat>  
secció: Dreta Eixample -> Traumatisme dental