



Columna



*Daniel Olavarría Díaz, cirujano dentista  
 y académico del CFT Santo Tomás Osorno*

## Encías sanas, cuerpo sano

**H**ace unos días se conmemoró la Semana de la Salud de la Encía, organizada anualmente por la Sociedad de Periodoncia de Chile (SPCH) junto a instituciones de educación superior, cuyo objetivo es concientizar a la comunidad sobre la prevención de enfermedades de las encías. En el país, más del 90%

**“La relación entre las encías y el resto del cuerpo deja en evidencia que el cuidado de la cavidad oral no es un acto aislado”.**

de los adultos presenta algún grado de enfermedad periodontal en distintos grados de severidad, transformándola en una de las enfermedades crónicas más prevalentes.

La evidencia científica actual nos señala que las encías y los tejidos que sostienen al diente reflejan la salud del resto del cuerpo y viceversa. Cuando están sanas, actúan como una barrera protectora frente a las bacterias de la boca, pero cuando se enferman (como ocurre en la gingivitis y la periodontitis) esta barrera se rompe, generando una puerta de entrada para microorganismos y mediadores inflamatorios al torrente sanguíneo. Lo anterior, puede desencadenar una inflamación sistémica crónica, que se asocia o dificulta el control de diversas enfermedades sistémicas como las

cardiovasculares, la diabetes, ocurrencia de complicaciones del embarazo, artritis reumatoide, soriasis e incluso Alzheimer. Todo esto refuerza la necesidad de una mirada integral de la enfermedad periodontal.

La salud oral continúa ocupando un lugar secundario en las políticas públicas, con un enfoque de salud donde la boca parece estar desconectada del resto del cuerpo. Integrar la salud oral y periodontal en las estrategias de prevención y control de enfermedades crónicas sistémicas relacionadas y reforzar los programas odontológicos no es sólo deseable, sino necesario.

Es clave también que las personas reconozcan cómo lucen unas encías sanas: de color rosado pálido, firmes, sin sangrado y bien adaptadas a los dientes. La presencia de signos como enrojecimiento, inflamación, sangrado o retracción y dientes “suelos” requiere una evaluación odontológica oportuna.

Prevenir las enfermedades de las encías y dentales es posible mediante medidas tales como una adecuada higiene oral con cepillado al menos dos veces al día con pasta fluorada, el uso de hilo dental, una alimentación equilibrada, evitar el tabaco y controles periódicos con el odontólogo.

La relación entre las encías y el resto del cuerpo deja en evidencia que el cuidado de la cavidad oral no es un acto aislado, sino una forma concreta de proteger la salud general.