

A woman with dark hair pulled back, wearing a white lab coat, is smiling warmly at the camera. She is holding a bright red heart-shaped object in her right hand, presenting it towards the viewer. The background is a soft, out-of-focus white. The overall image is framed by a solid light green border.

**La salud
cardio-
vascular
empieza
por la boca**

divulgación
científica
elaborada
por SEPA.

SEPA Divulgación

test de salud gingival.

**una sencilla
herramienta
para evaluar la salud
de las encías.**

**8 de cada 10 personas mayores de 35 años
padecen gingivitis o periodontitis.
este test ayuda a detectar el riesgo
de enfermedades periodontales.**

recuerde que debe consultar siempre
a su dentista o periodoncista.

Test de salud gingival.

www.cuidatusencias.es

2

Test de Salud Gingival 'Cuida tus encías'

Evalúe su riesgo
de padecer
enfermedades
periodontales.

La Sociedad Española de Periodoncia presenta el **Test de Salud Gingival 'Cuida tus Encías'**. 16 preguntas que le ayudan a evaluar el riesgo de padecer **gingivitis** o **periodontitis**.

primero queremos
conocerle mejor.

¿Es usted hombre o mujer?

¿Qué edad tiene?

¿A qué grupo étnico pertenece?

¿Cuál es su nivel socioeconómico?

¿nota problemas
en sus dientes o encías?

¿Le sangran con frecuencia las encías?

¿Se han retraído sus encías
o sus dientes parecen más largos?

¿Se le mueven los dientes?

¿Ha perdido últimamente algún diente?

3 DIVULGACION CIENTÍFICA ELABORADA POR SEPA



Instrucciones de uso del Test de salud Gingival:

- 1º Marque con un círculo la respuesta más adecuada en el cuestionario (páginas 2 a 5).
- 2º Anote la puntuación correspondiente en la última columna.
- 3º Haga la suma total, y analice el resultado obtenido en la escala orientativa representada en las páginas 6 y 7.
- 4º Recuerde visitar periódicamente a su dentista o periodoncista.

0	1	2	3	6	marque los puntos de su columna
	mujer	hombre			
	menos de 40	entre 40 y 65	mayor de 65		
otros grupos	raza negra				
alto	medio	bajo			
no	no lo sé		sí		
no	no lo sé		sí		
no	no lo sé		sí		
no	no lo sé		sí		

Test de salud gingival.

www.cuidatusencias.es

4

Test de Salud Gingival 'Cuida tus encías'

¿se cuida
y revisa la boca?

¿Ha visitado al dentista en los dos últimos años?

¿Se cepilla los dientes regularmente?

sus hábitos de vida
¿son saludables?

¿Tiene problemas de sobrepeso?

¿Fuma?

¿Tiene mucho estrés?

¿Bebe más de dos cañas o copas de vino al día?

antecedentes familiares.

¿Sus padres o hermanos han tenido enfermedades de las encías?

respecto a la
salud general.

¿Tiene diabetes?

¿Tiene osteoporosis?

El Test de Salud Gingival Cuida tus Encías ha sido desarrollado científicamente por los Dres. Jorge Serrano y David Herrera, del Grupo de Investigación ETEP de la Universidad Complutense de Madrid (Etiología y Tratamiento de las Enfermedades Periodontales).

5 DIVULGACION CIENTÍFICA ELABORADA POR SEPA



0	1	2	3	6	marque los puntos de su columna
sí	no lo sé				
3 veces al día	2 veces al día	1 vez al día	de vez en cuando		
no	algo	sí			
no	soy exfumador		fumo menos de 10 por día	fumo más de 10 por día	
no	algo de estrés	mucho estrés	muchísimo estrés		
no	sí				
no	no lo sé		sí		
no	no lo sé	sí, bien controlada		si, y a veces se descontrola	
no	no lo sé	sí			
SUMA TOTAL					

Jorge Serrano, David Herrera. Evaluación de un cuestionario para la asignación del riesgo individual en el desarrollo de las enfermedades periodontales. Periodoncia y Osteointegración 2011, 21 (2), 133-142.

Test de salud gingival.www.cuidatusencias.es

6

Resultado del Test:**Valor total menor de 12.**
Riesgo muy bajo.**Valor total entre 12 y 23.**
Riesgo moderado.**Gingivitis.****Inflamación superficial de la encía.** El sangrado es su principal señal de alerta. Si no se trata adecuadamente puede derivar en Periodontitis.**Periodontitis.****Infección profunda de la encía** y el resto de tejidos que sujetan el diente. Puede provocar la pérdida dental. Repercute en la salud general: aumenta el riesgo cardiovascular, la descompensación de la diabetes o el parto prematuro.**Consejos preventivos:****2 veces al día, actúa:****1** Cepilla tus encías y dientes con dentífrico.**2** Usa la seda dental o cepillos interdetales.**3** Enjuágate con un colutorio, cuando esté indicado.

Valor total 24 o mayor.
Riesgo alto. Es probable que sufra o vaya a sufrir periodontitis.



Factores de Riesgo.

- Tabaco.
- Estrés.
- Enfermedades generales o defensas bajas: diabetes, osteoporosis, VIH, herpes, transplantados, etc...
- Cambios hormonales: embarazo, menopausia.
- Antecedentes familiares.



Tratamientos sencillos.

- Mejora de la higiene bucal.
- Limpieza completa de la placa bacteriana en la encía. Evaluación del estado Periodontal.
- Control de placa y bacterias por debajo de la encía (raspado).
- En casos avanzados, pequeñas cirugías.



Señales de Alerta.

- Sangrado o enrojecimiento de encías.
- Mal aliento.
- Hipersensibilidad al frío.
- Movilidad o separación de dientes.
- Dientes más largos.
- Pérdida de dientes.

Cada 3 meses:



4 Renueva tu cepillo.

Cada 6 meses:



5 Visita a tu dentista o periodoncista: Revisa tus encías y limpia tu boca.



FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DE PERIODONCIA
E IMPLANTES
DENTALES



SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE PERIODONCIA
Y OSTEointegración



Sociedad Española de Cardiología (SEC)
www.secardiologia.es

Sociedad Española de Periodoncia (SEPA) www.sepa.es

Con la colaboración de:

