DENTISTAS-ALBACETE.COM

Test rápido de salud de las encías

10 preguntas para hacer en casa · Dentistas Albacete

Marca las preguntas a las que respondas «sí». Este test no sustituye a la exploración del dentista, pero te ayuda a saber si conviene pedir una revisión pronto.

- ☐ **1. ¿Te sangran las encías al cepillarte o al usar hilo dental?**
  El sangrado es la señal más frecuente de inflamación de las encías.
- ☐ **2. ¿Notas las encías rojas, hinchadas o sensibles?**
  Una encía sana es rosa pálido, firme y no duele.
- ☐ **3. ¿Tienes mal aliento o mal sabor de boca con frecuencia?**
  Puede deberse a bacterias acumuladas bajo la encía.
- ☐ **4. ¿Ves los dientes más largos que antes?**
  Las encías retraídas dejan al descubierto parte de la raíz.
- ☐ **5. ¿Algún diente se mueve o se ha separado de los demás?**
  Puede indicar pérdida del hueso que sujeta el diente.
- ☐ **6. ¿Ha cambiado tu forma de morder o te encaja peor la prótesis?**
  Los movimientos dentales alteran la mordida.
- ☐ **7. ¿Fumas o vapeas?**
  El tabaco multiplica el riesgo y oculta el sangrado.
- ☐ **8. ¿Tienes diabetes o tomas medicación de forma habitual?**
  La diabetes y algunos fármacos afectan a las encías.
- ☐ **9. ¿Tus padres o hermanos perdieron dientes siendo jóvenes?**
  Existe predisposición familiar a la periodontitis.
- ☐ **10. ¿Hace más de un año de tu última revisión o limpieza?**
  La revisión periódica detecta el problema a tiempo.

Resultado orientativo

0 a 1 «sí»: mantén tus cuidados y tus revisiones habituales. 2 a 4 «sí»: pide una revisión en los próximos meses. 5 o más «sí», o si algún diente se mueve: pide cita pronto con un dentista o un periodoncista.