

La boca, una gran olvidada en verano

- **Los cambios de hábito y el mayor consumo de determinadas sustancias aumentan considerablemente determinadas dolencias y patologías en esta época**
- **La halitosis, las caries y la hipersensibilidad oral son las patologías más frecuentes en verano.**

Palma, 31 de julio de 2014. En verano aumentamos la actividad, salimos más, comemos más fuera de casa, etc. El cambio de hábitos supone generalmente la desatención de la higiene bucal diaria, lo cual, unido a las altas temperaturas, facilita la proliferación de bacterias bucales. Entre estos nuevos hábitos se encuentra el aumento del consumo de bebidas frías, refrescos azucarados y helados, alimentos que pueden acrecentar determinadas dolencias. En esta época es necesario intensificar la atención a la higiene bucodental y llevar siempre un cepillo de dientes con nosotros.

La halitosis, las caries y la hipersensibilidad oral son las patologías más frecuentes en verano. Las altas temperaturas producen sequedad oral y facilitan la proliferación de bacterias que provocan aftas, boqueras, caries y gingivitis. Mientras, el consumo de alimentos muy fríos favorece la sensibilidad dental que se acrecienta a causa de los ácidos procedentes de bebidas azucaradas, isotónicas, el vino y la cerveza, entre otros. El ácido daña el esmalte dental y desmineraliza los dientes aumentando su sensibilidad. Lo mismo ocurre con el cloro de las piscinas. Los dentistas aconsejan ser constante en la higiene oral y recuerdan que debemos cepillarnos los dientes como mínimo dos veces al día, siendo tres el número ideal.

En el caso de que se padezca sensibilidad al tomar algo muy frío los dentistas recomiendan visitar a un especialista si el dolor se alarga más de algunos segundos.

Consejos para una mejor salud oral en verano

El Colegio Oficial de Dentistas de Baleares recuerda la importancia de mantener una buena higiene bucodental durante el verano: si se viaja, no olvidar nunca el cepillo de dientes, recurrir a colutorios o a chicles como alternativa y recordar ponerse las férulas dentales (ya que podrían no ajustarse después de un tiempo sin utilizarlas y dejar de ser efectivas). Los colutorios y chicles son únicamente alternativas a los olvidos, generalmente se deben utilizar como complemento.

También aconseja el consumo de determinados alimentos como son los zumos de frutas naturales, las verduras, especialmente el tomate y la manzana, las sardinas y el agua, la cual ayuda a mantener el flujo de saliva y la hidratación de la mucosa oral, los dientes y las encías. Estos alimentos pueden suponer un gran aliado para gozar de buena salud oral, tan castigada en esta época.

Igualmente los traumatismos son más habituales en esta época. En muchas ocasiones con las caídas o golpes se pierde un fragmento o incluso el diente entero. En estos casos los dentistas aconsejan conservar el diente en suero salino, o en su defecto, en agua con sal, saliva, leche o simplemente agua; y buscar el profesional más cercano que pueda atenderles. En la mayoría de casos si encaja se adhiere fácilmente al diente.

El Colegio aconseja realizar una visita al dentista al finalizar el verano.

