

En verano, más atención a los dientes

Los dentistas advierten de que los casos de hipersensibilidad y caries aumentan en verano

- **El calor, el cambio de hábitos y el mayor consumo de determinadas sustancias hacen más necesaria la higiene oral**

Palma, 19 de junio de 2015. Con la llegada del buen tiempo cambiamos nuestros hábitos y solemos desatender la higiene bucal diaria necesaria. En verano los casos de hipersensibilidad dental y caries aumentan a causa de estos cambios de rutina, el calor y el mayor consumo de determinados alimentos.

Durante los meses estivales cambiamos nuestras rutinas, comemos más a menudo fuera de casa, trasnochamos y viajamos más, por lo que solemos pasar menos tiempo en casa y somos menos constantes con los hábitos de higiene bucodental. La falta de cepillado causa acumulación de placa y deriva en la aparición de caries. Por ello, los dentistas recomiendan llevar siempre un cepillo de dientes con nosotros.

Además, con el calor están más presentes en nuestra dieta las bebidas frías, los refrescos y los helados; alimentos con propiedades que favorecen la aparición de diferentes patologías. Las bebidas azucaradas y los helados tienen propiedades altamente cariogénicas si no se acompañan de una buena higiene. Asimismo, los refrescos azucarados, las bebidas isotónicas, la cerveza y el vino tienen un ácido dañino para el esmalte dental que desmineraliza el diente y puede causar y aumentar la hipersensibilidad dental. Lavarse los dientes después de cada comida ayuda a evitar la aparición de hipersensibilidad. En relación a ello, los dentistas recomiendan que si el dolor causado por el frío se alarga más de algunos segundos es necesario acudir al profesional de confianza para un diagnóstico y tratamiento adecuado.

Igualmente, las altas temperaturas influyen negativamente en nuestra salud oral facilitando la proliferación de bacterias bucales que favorecen la aparición de aftas bucales, boqueras, caries y gingivitis. El calor también produce una mayor sequedad bucal que puede derivar en halitosis. Una buena hidratación ayudará a reactivar el flujo de saliva de la boca.

Aparte de todo ello, también son más habituales los traumatismos en esta época del año. Ante la caída de un diente, golpes o pérdida de fragmentos es aconsejable que se consulten con un dentista para evitar daños mayores. Si se tiene el fragmento perdido es recomendable conservarlo en suero salino, o en su defecto, en saliva, leche o agua y buscar al profesional más cercano para recibir el tratamiento necesario.

Consejos para conservar una buena salud oral en el verano

El Colegio Oficial de Dentistas de Baleares recuerda la importancia de mantener una buena higiene bucodental durante el verano. Por ello aconsejan llevar siempre un cepillo de dientes con nosotros. Los colutorios y los chicles son una posible alternativa en casos puntuales de olvido, pero su uso adecuado es complementar al cepillado.

Si se viaja, es importante no olvidar las férulas dentales ya que después de un tiempo sin utilizarlas pueden no encajar y dejar de ser efectivas.

Los dentistas también aconsejan evitar el consumo excesivo de bebidas azucaradas y refrescos. Alimentos como los zumos de frutas naturales, las verduras (especialmente el tomate y la manzana) y el consumo de 2 litros de agua al día ayudan a tener una boca sana. Una buena hidratación es vital para una buena salud general, y especialmente para la salud bucal ya que ayuda mantener el flujo adecuado de saliva y combate la sequedad bucal y lo que ella conlleva.

Al mismo tiempo, el Colegio aconseja realizar una visita al dentista a final de verano.

