

Esta Navidad, ¡sonríe a lo grande!


colegio oficial de dentistas
LAS PALMAS


FUNDACIÓN
canaria dental

10 sencillos consejos del Colegio de Dentistas de Las Palmas para disfrutar de las fiestas sin perder la sonrisa.

1 CONTROLA LA INGESTA DE AZÚCARES

En estas fechas, se dispara el consumo de alimentos dulces como turrone, pasteles o frutas confitadas. Debes comerlos con moderación y evitar el picar entre horas, sobre todo si no puedes cepillarte los dientes a continuación. Los azúcares, junto con una mala higiene, influyen en la aparición de caries.

2 EVITA LA SENSIBILIDAD DENTAL

La ingesta de bebidas frías puede incrementar la sensibilidad dental, que a su vez puede estar relacionada con la existencia de caries o incorrectos hábitos bucodentales. Además, muchas bebidas son ácidas aunque no lo parezcan: el vino, especialmente el blanco; la cerveza; los refrescos de cola; las bebidas energéticas; algunas infusiones, sobre todo, las de frutos rojos, o ciertos cócteles como el *gin tonic* tienen un pH ácido, pudiendo incluso contribuir a la desmineralización de la superficie dental en caso de un consumo excesivo.

3 LLEVA CONTIGO EL CEPILLO DE DIENTES

El hecho de comer o cenar fuera de casa no es excusa para no cepillarse los dientes. Después de comer, es fundamental hacerlo: evitamos la formación de placa bacteriana y prevenimos la inflamación de las encías. Además, renueva tu cepillo si han pasado 3-4 meses desde el primer uso, si se ha deteriorado o has pasado por un proceso infeccioso de tipo respiratorio o digestivo.

4 MANTÉN UNA DIETA SALUDABLE APROVECHANDO LAS PROPIEDADES DE ALIMENTOS PROPIOS DE ESTAS FIESTAS

Las propiedades de algunos mariscos y pescados ayudan a prevenir la aparición de caries y la inflamación gingival. Como fuente de calcio y para mejorar los niveles de vitaminas A y B, los lácteos son los mejores aliados. Además, seguir una alimentación saludable y mantener un estado nutricional óptimo, te ayudarán a fortalecer el sistema inmunitario.

5 TEN CUIDADO CON LOS ALIMENTOS DUROS

Debes evitar morder turrone y mariscos con los dientes delanteros, especialmente si llevas ortodoncia o restauraciones de composite o carillas, pues podrían fracturarse o despegarse.

6 EVITA O, AL MENOS, MODERA EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO

Estos productos tiñen y amarillean los dientes y te hacen más vulnerables a enfermedades bucodentales, que pueden llegar a ser graves, como el cáncer oral. Si al empeoramiento de la higiene bucodental durante estas fiestas se suma un incremento en la ingesta de bebidas alcohólicas o en el consumo de tabaco, puedes sufrir problemas periodontales y la desagradable halitosis (mal aliento). En cuanto a los cigarrillos electrónicos y el tabaco calentado, estos liberan nicotina y otras sustancias químicas, y son tan dañinos como el tabaco para la salud oral y general.

7 COMBATE LA HALITOSIS

Un aliento fresco forma parte de nuestra higiene personal y de nuestra imagen, la cual cobra especial importancia en las celebraciones de Navidad. Debes realizar un cepillado de dientes adecuado, al menos dos veces al día, con pasta dentífrica fluorada, incluyendo la higiene interdental y el cepillado de la lengua: así evitarás la formación de placa bacteriana y problemas de inflamación y enfermedad de las encías y, con ello, su impacto negativo para tu salud general.

8 TRASNOCHAR NO ES EXCUSA

Es durante la noche cuando se forman con mayor facilidad los ácidos y, también, cuando disminuye la secreción salival, por lo que el cepillado dental más importante debe ser el de antes de dormir. Una adecuada higiene oral es fundamental para la salud de tus dientes y encías.

9 VISITA A TU DENTISTA

La revisión dental debe formar parte de tus controles rutinarios de salud. Quizás, este sea un buen momento, aprovechando que los niños están de vacaciones para solicitar una cita con tu dentista. Un buen chequeo general para toda la familia evitará dolores, complicaciones y gastos en un futuro.

10 CUIDAR TU SALUD BUCODENTAL DURANTE LA NAVIDAD, TE TRAERÁ SALUD EN EL NUEVO AÑO