

# Sonrisas SALUDABLES en Navidad

colegio oficial de dentistas  
LAS PALMAS

FUNDACIÓN  
canaria dental

## SIGUE NUESTROS CONSEJOS PARA QUE TU SALUD BUCODENTAL NO SE VEA PERJUDICADA EN NAVIDAD

La Navidad es una época en la que nuestros hábitos alimenticios y de higiene dental se ven alterados por los cambios en nuestras actividades diarias. Compromisos, comidas de empresas o celebraciones con familiares y amigos, nos predisponen a cometer ciertos excesos: compramos más y, también, comemos, bebemos y fumamos con menor moderación que en otras épocas del año.

Con frecuencia, la rutina en los hábitos de cepillado e higiene dental también se ve afectada, y esto puede repercutir muy negativamente en nuestra salud bucodental y, por consiguiente, en nuestra salud general.

Por ello, compartimos una serie de consejos y recomendaciones para el cuidado de la salud bucodental en Navidad.

### 1 CONTROLA LA INGESTA DE ALIMENTOS

En estas fechas se dispara el consumo de alimentos dulces como turrone, pasteles o frutas confitadas. Intenta comerlos con moderación y evita el picar entre horas, sobre todo si no vas a poder cepillarte los dientes a continuación. Está demostrado que 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 el caso de un consumo excesivo.

### 3 LLÉVATE CONTIGO EL CEPILLO DE DIENTES

El hecho de comer o cenar fuera de casa no es excusa para no cepillarte los dientes. Después de comer, cepíllate los dientes: evitarás la formación de placa bacteriana y prevendrás los problemas de inflamación de las encías.

### 4 MANTÉN UNA DIETA SALUDABLE APROVECHANDO LAS PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS TÍPICOS DE ESTAS FIESTAS

¿Sabías que 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 nuestros niveles de vitaminas A y B, los lácteos son los mejores aliados.

### 5 TEN CUIDADO CON LOS ALIMENTOS DUROS

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

### 6 MODERA EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO

Estos productos tiñen y amarillean los dientes y nos hacen más vulnerables a enfermedades bucodentales. 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, además de problemas periodontales puedes sufrir la desagradable halitosis (mal aliento).

### 7 COMBATE LA HALITOSIS

Un aliento fresco forma parte de tu higiene personal y es parte de tu imagen, la cuál cobra especial importancia en las celebraciones de Navidad. Por ello, además de mantener una buena higiene dental mediante el cepillado y la limpieza interdental, no dejes de cepillar tu lengua cada día.

### 8 TRASNOCHAR NO ES EXCUSA PARA ACOSTARTE SIN CEPILLARTE LOS DIENTES

El cepillado más importante debe ser el de antes de dormir, ya que es durante la noche cuando se forman con mayor facilidad los ácidos y, también, cuando disminuye nuestra secreción salival. Y es que una buena higiene es el punto clave para que los dientes y encías estén sanos.

### 9 REGALA SONRISAS SALUDABLES: APROVECHA PARA VISITAR AL DENTISTA

La visita a nuestro dentista habitual debe ser una cita obligatoria de nuestro calendario. Quizás este sea un buen momento, aprovechando que los niños están de vacaciones. Un buen chequeo general para toda la familia evitará dolores, complicaciones y gastos en un futuro.

NO OLVIDAR LOS CUIDADOS DE NUESTRA BOCA DURANTE LA NAVIDAD  
NOS TRAERÁ SALUD EN EL AÑO NUEVO