

ESTA NAVIDAD, CUIDA TU SONRISA Y LA SALUD DE TODOS



colegio oficial de dentistas
LAS PALMAS

FUNDACIÓN
canaria dental

CONSEJOS DEL COLEGIO DE DENTISTAS DE LAS PALMAS Y DE LA FUNDACIÓN CANARIA DENTAL PARA QUE LA SALUD BUCODENTAL Y GENERAL NO SE VEA PERJUDICADA ESTA NAVIDAD

Durante la Navidad de 2020, marcada por la COVID-19, la prevención depende completamente de nosotros. No bajar la guardia, seguir las recomendaciones sanitarias, protegernos con mascarilla, realizar una correcta higiene de manos, mantener la distancia social y cuidar nuestra salud bucodental, nos ayudará a cuidar de la salud de todos en esta época de pandemia.

Mantener la boca sana es primordial, pues su estado podría jugar un papel fundamental en la transmisión y severidad del coronavirus SARS-CoV-2, así como en la capacidad de respuesta del organismo ante la infección. Por ello, no dejes que tus hábitos de higiene dental y alimenticios se vean alterados por los cambios en las actividades diarias con motivo de las fechas navideñas.

1 NO ABANDONES TU HIGIENE BUCODENTAL POR LLEVAR LA MASCARILLA

Llevar la mascarilla durante horas y no mostrar la sonrisa no debe hacerte descuidar la higiene de tu boca. Realiza 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: evitarás la formación de placa bacteriana y prevendrás los problemas de inflamación y enfermedad de las encías y, con ello, su impacto negativo para tu salud general, cada vez más avalado por la evidencia científica.

2 CUIDA EL CEPILLO DE DIENTES

Ahora, más que nunca, es imprescindible cuidar el cepillo dental, lavarnos bien las manos antes y después usarlo, limpiarlo, enjuagarlo y secarlo, mantenerlo protegido en su capuchón, no compartirlo jamás, alejarlo del sanitario (para evitar su posible contaminación) y no almacenarlo junto a otros cepillos. Recuerda que has de cambiar tu cepillo cada 3-4 meses, y que deberás hacerlo antes si se ha deteriorado o si has pasado por un proceso infeccioso de tipo respiratorio o digestivo.

3 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. Y, frente a la COVID-19, seguir una alimentación saludable y mantener un estado nutricional óptimo, contribuye a fortalecer el sistema inmunitario frente a la infección.

4 CONTROLA LA INGESTA DE AZÚCARES Y TEN CUIDADO CON LOS ALIMENTOS DUROS

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

5 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.

6 MODERA EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DE TABACO

Estos productos tiñen y amarillean los dientes, nos hacen más vulnerables a enfermedades bucodentales y perjudican la salud general. 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 que afecten a la salud de tu boca y de tu organismo, puedes sufrir la desagradable halitosis (mal aliento).

7 EVITA LOS RIESGOS DE TRANSMISIÓN DEL SARS-COV-2 ASOCIADOS A FUMAR O VAPEAR

Respetar la distancia de seguridad si fumas o vapeas, y no lo hagas mientras caminas. La evidencia científica indica que hay mayor propagación del virus en personas que se encuentran cerca de fumadores, como consecuencia de la expulsión y dispersión de gotículas que pueden contener carga viral.

8 COMBATE LA HALITOSIS: EL USO DE LA MASCARILLA NO ES SU CAUSA

Un aliento fresco forma parte de tu higiene personal y es parte de tu imagen, por lo que debes incorporar una buena higiene bucodental a tu rutina de cuidados diarios. El uso de la mascarilla no causa mal aliento; lo que ocurre es que una parte del aire que expiramos queda durante un mayor tiempo en contacto con nuestro sistema olfativo. Las mascarillas se van deteriorando con el uso: las quirúrgicas, por ejemplo, deben desecharse a las 4 o 6 horas porque, de no hacerlo, irán acumulando saliva, perdiendo su eficacia e incrementando el mal olor.

9 NO HAY 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. Una buena higiene es el punto clave para que tus dientes y encías estén sanos, y evitar consecuencias negativas para tu salud.

10 REGALA SONRISAS SALUDABLES: APROVECHA PARA VISITAR AL DENTISTA

La visita a nuestro dentista habitual debe ser una cita obligatoria en el 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. Los menores de la provincia, de entre 6 y 14 años, hasta final del año, están a tiempo de acudir a su revisión gratuita con el dentista que elijan de entre los adscritos al "Programa de atención dental infantil de Canarias", conocido por PADICAN, donde participan actualmente 74 clínicas dentales privadas de Fuerteventura, Gran Canaria y Lanzarote, que pueden consultarse en la página web del Colegio de Dentistas de Las Palmas www.coelp.es