

¡CUIDA TU BOCA Y DISFRUTA DEL VERANO!



colegio oficial de dentistas
LAS PALMAS



10 CONSEJOS DEL COLEGIO DE DENTISTAS DE LAS PALMAS

En verano, cambia la rutina y, con ella, los hábitos alimenticios y de higiene dental. Además, el aumento de las temperaturas y la ingesta de alimentos poco saludables para los dientes, contribuyen a la proliferación de bacterias en la cavidad oral. Todo ello, predispone a la caries, la enfermedad periodontal o a la halitosis.

BEBE MUCHA AGUA

Con las altas temperaturas, la exposición al sol y el aumento de la actividad deportiva, el organismo pierde agua con más rapidez y debe trabajar para mantener la concentración de sales adecuada. En una boca deshidratada, son más frecuentes las aftas, infecciones e inflamaciones, por lo que no debes descuidar la ingesta de agua para mantener una buena hidratación de las encías y las mucosas, y reducir el riesgo de sequedad bucal, lo que puede dar lugar a la caries dental.

MANTÉN UNA DIETA SALUDABLE APROVECHANDO LAS PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS DE TEMPORADA

Frutas como el melón y la sandía contienen más del 90% de agua. También, las propiedades de algunos mariscos y pescados ayudan a prevenir la aparición de caries y la inflamación gingival. Y, como fuente de calcio y para mejorar los niveles de vitaminas A y B, los lácteos son tus mejores aliados.

CONTROLA LA INGESTA DE ALIMENTOS Y BEBIDAS AZUCARADAS

Con el calor, se dispara el consumo de helados, refrescos azucarados y granizados. Todos ellos son alimentos que aumentan los niveles de ácidos que dañan el esmalte, favorecen la aparición de caries, y oscurecen y erosionan los dientes. Por ello, recomendamos que controles su consumo y evites, en la medida de lo posible, el contacto directo con los dientes.

LIMITA EL CONSUMO DE ALCOHOL Y EVITA EL TABACO/VAPEO

Estos productos son dañinos para tu salud, pero, además, amarillean los dientes y te hacen más vulnerables a enfermedades bucodentales. Si al empeoramiento de la higiene oral durante las vacaciones se suma un incremento en la ingesta de bebidas alcohólicas o del consumo de tabaco en sus distintas formas, además de problemas periodontales puedes sufrir la desagradable halitosis (mal aliento).

EVITA CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA EN LA BOCA

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.



¡CUIDA TU BOCA Y DISFRUTA DEL VERANO!



colegio oficial de dentistas
LAS PALMAS



INTENSIFICA TU HIGIENE DENTAL

La higiene oral es muy importante durante todo el año pero es precisamente en verano cuando más atención debes prestarle, ya que es clave para que los dientes y encías estén sanos. Por ello, además de cepillarte los dientes tres veces al día, sería bueno que te enjuagaras la boca después de picar entre horas. 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 la secreción salival.

Por último, para completar una buena limpieza, debes usar pasta dentífrica fluorada, y no olvidar la higiene interdental y el cepillado de la lengua.

EXTREMA LAS PRECAUCIONES EN LA PRÁCTICA DEL DEPORTE

Con la llegada del buen tiempo es más frecuente realizar actividades al aire libre, por lo que el riesgo de sufrir golpes en los dientes es mayor. En estas fechas, especialmente entre los niños, los traumatismos y las fracturas de dientes aumentan en torno a un 30%. Ante un traumatismo dental es fundamental mantener la calma y comprobar si el diente está o no fuera de boca, si solo está roto o fracturado o si tiene movilidad.

Diente avulsionado. Si el diente se ha salido, evita limpiarlo y consérvalo en leche o en la propia saliva del accidentado hasta llegar a la consulta del dentista, para así favorecer la reimplantación temprana en boca. Acudir al dentista durante las siguientes tres horas es fundamental para la supervivencia del diente.

Fractura dental. En este caso, debes guardar el fragmento fracturado y acudir rápidamente al dentista para recibir el tratamiento adecuado, y así evitar el dolor e infección de la pulpa dental.

Diente que se mueve. Si el diente tiene movilidad, es importante evitar tocarlo y manipularlo con la lengua. Se debe acudir lo antes posible a la consulta dental para fijarlo y valorar la necesidad de un tratamiento complementario.

NO OLVIDES TUS FÉRULAS

En el caso de que uses férulas de ortodoncia o de descarga, no las dejes atrás si sales de vacaciones, pues a la vuelta puede que ya no encajen en la boca. Debes usarlas las horas que te haya indicado tu dentista. Además, debes conservarlas limpias para que estén libres de gérmenes y de malos olores. Y, al quitarte tu férula de ortodoncia para comer, no la envuelvas en una servilleta porque es muy probable que acabe en la basura.

PROTÉGETE LOS LABIOS DEL SOL

Además del cuidado interno de la boca, los labios deben contar también con una buena crema protectora. La exposición al sol es un factor de riesgo que predispone al cáncer oral.

APROVECHA PARA VISITAR AL DENTISTA

La visita semestral al dentista debe ser una cita obligatoria. Quizás, el verano sea el mejor momento para ello, aprovechando que los niños están de vacaciones. Un buen chequeo general para toda la familia evitará dolores, complicaciones y gastos en un futuro.

