



Ocho consejos para disfrutar de una buena salud oral durante las vacaciones de verano

Madrid, 5 de julio de 2021. Las vacaciones ya han comenzado para muchos y, con ellas, el necesario y beneficioso cambio de hábitos para “recargar pilas”. Sin embargo, la modificación de la rutina también conlleva el descuido de algunas costumbres que deberían mantenerse todos los días del año. Por ejemplo, al pasar más tiempo en la calle, comer fuera de casa y consumir más productos no saludables, el cuidado de la salud bucodental puede complicarse. Para evitar que la salud oral empeore durante el verano, el Consejo General de Dentistas recomienda lo siguiente:

1. Mantener una buena hidratación: el primer signo de deshidratación es la sensación de boca seca. Para contrarrestar la pérdida de líquidos producida por la sudoración, es necesario beber 2 litros de agua al día.
2. Seguir una dieta saludable: aunque durante estos días se coma fuera de casa, hay que intentar alimentarse de una forma sana, consumiendo fruta, verduras, pescados y aceite de oliva, evitando los alimentos procesados y las grasas. Además, se debe evitar el alcohol y el tabaco.
3. Limitar el consumo de alimentos y bebidas azucaradas: en la época estival se ingieren más bebidas carbonatadas, helados y granizados. Estos alimentos elevan los niveles de ácidos que dañan el esmalte, favoreciendo la aparición de caries.
4. Usar protectores bucales si se realiza deporte: en vacaciones es cuando más traumatismos dentarios se producen -tanto en niños como en adultos-, debido a que se practica más ejercicio físico al aire libre. Es recomendable utilizar un protector bucal si se realizan deportes de contacto. En caso de fractura dental, hay que conservar el diente en suero salino, agua o leche, y acudir inmediatamente a un dentista para poder llevar a cabo el tratamiento más adecuado.
5. Cuidar la higiene bucodental: aunque sea más complicado por el cambio de rutina, hay que cepillarse los dientes, al menos, 2 veces al día (durante 2 minutos cada vez) con pasta fluorada y usar seda o cepillo interdental por la noche. Debido a que seguimos en pandemia por Covid-19, es imprescindible cuidar el cepillo de dientes, lavarse bien las manos antes y después de usarlo, limpiarlo, desinfectarlo, secarlo, mantenerlo protegido en su capuchón, no compartirlo y no almacenarlo junto a otros cepillos.

Si no es posible cepillarse los dientes, la mejor opción es mascar chicle sin azúcar con xilitol durante 20 minutos, ya que produce saliva y ayuda a la limpieza, pero hay que recordar que ningún chicle o alimento, por muy sano que sea, sustituye al cepillado.



6. No descuidar los tratamientos: si se utilizan las férulas de descarga para el bruxismo o de ortodoncia, se deben seguir usando las horas que haya recomendado el dentista.

7. Proteger los labios: hay que proteger los labios de los efectos del sol con un fotoprotector adecuado para evitar que se quemem, al igual que se protege el resto del cuerpo.

8. Aprovechar para visitar al dentista: durante el invierno, se tiene menos tiempo para ir al dentista. Aprovechando las vacaciones, se puede destinar una hora para ir a revisión. Un buen chequeo general para toda la familia evitará dolores, complicaciones y gastos en un futuro.

Consejo General de Colegios de Dentistas de España

Creado en el año 1930, es el Órgano ejecutivo de la Organización Colegial de Dentistas. Entre sus competencias destacan la coordinación de la política general de la Organización Colegial, la ordenación del ejercicio de la profesión, la representación y la defensa de los intereses de sus profesionales, y la promoción del derecho a la salud odontológica de los españoles. Es también competencia del Consejo General la elaboración, desarrollo y actualización del Código Ético y Deontológico estatal de la profesión, así como de la promoción social, científica, cultural y laboral de la Odontología y la Estomatología.

CONSEJO DENTISTAS
Departamento de Prensa

Calle de Alcalá, 79 - 2º - 28009 Madrid

Teléfono: 914 264 414
prensa@consejodentistas.es