



Mantener el cuerpo correctamente hidratado protege nuestra salud bucodental

- Ante la llegada del verano, el Dr. Óscar Castro insiste en los beneficios de beber agua y consumir frutas y verduras para mantener la hidratación corporal, ya que así la calidad de la saliva será la adecuada para proteger los dientes.
- Los chicles sin azúcar con xilitol son una buena opción cuando no es posible cepillar los dientes después de cada comida, pero en ningún caso sustituyen al cepillado con pasta fluorada.

Madrid, 20 de junio de 2019. Con la llegada del verano se rompe la rutina habitual de horarios, alimentación y actividad física. Estos cambios de hábitos, unidos a las altas temperaturas, pueden repercutir directamente en la salud bucodental si no se toman las medidas adecuadas.

Debido al calor, durante estos meses aumenta el consumo de zumos y de bebidas carbonatadas, energéticas y alcohólicas, así como de helados. Esto genera una serie de ácidos en la boca que pueden desmineralizar los dientes y dañar el esmalte, provocando hipersensibilidad dental al tomar alimentos muy fríos o calientes. “Para combatir la sed, lo más recomendable es beber agua, a ser posible, dos litros al día, además de tomar alimentos como verduras y frutas, que ayudarán a mantener la hidratación corporal. Si el organismo está bien hidratado, la calidad de la saliva será la adecuada para proteger los dientes”, declara el Dr. Óscar Castro Reino, presidente del Consejo General de Dentistas.

Al estar más tiempo fuera de casa, cepillarse los dientes después de cada comida no siempre es posible. Ante estos casos, el Dr. Castro señala que se puede recurrir a los chicles sin azúcar con xilitol, que estimularán la salivación y aumentarán el pH de la boca, protegiéndola de las bacterias. “Hay que aclarar que los chicles deben considerarse como una opción ‘de emergencia’ y que en ningún caso sustituyen al cepillado. Para evitar la caries y otras patologías orales, lo adecuado es cepillarse los dientes con pasta fluorada durante, al menos, dos minutos, después de cada comida y terminar con seda dental o cepillo interdental”, apunta.

Deporte y salud oral

Con el buen tiempo también aumenta la práctica de deportes al aire libre. El ejercicio es una actividad muy saludable, poca gente sabe que una mala salud oral afecta al rendimiento deportivo.



Así, practicar determinados deportes sin tomar las medidas de prevención adecuadas (usar casco o protectores bucales) puede ocasionar fracturas tanto dentarias como de los maxilares. “En el caso de que se rompa un diente, hay que actuar rápidamente. Si se encuentra la pieza, se debe conservar en suero salino o en agua y acudir urgentemente al dentista para que inicie el tratamiento”, explica el Dr. Castro.

Por otro lado, respirar por la boca mientras se hace ejercicio provoca que el flujo de saliva disminuya y la boca quede desprotegida, por lo que hay que hidratarse bebiendo mucha agua. Y, al igual que en el resto del cuerpo, es necesario aplicarse protección solar en los labios para evitar quemaduras.

Aquellas personas que practiquen la natación de manera profesional deben saber que el cloro altera el pH de la boca, favoreciendo la desmineralización de los dientes. El presidente del Consejo señala que “para evitar este efecto, hay que cepillarse los dientes con pasta con flúor y, si lo indica el dentista, usar un colutorio específico”.

Asimismo, determinados deportistas tienen tendencia a apretar los dientes, con el consecuente riesgo de fracturas y problemas de oclusión que pueden ser el origen de determinados problemas posturales que afectan al rendimiento deportivo.

“Aunque en verano se rompa con la rutina es importante no descuidar la salud bucodental. Acudir periódicamente al dentista y seguir sus pautas y consejos nos ayudará a mantener nuestra boca en buen estado durante todo el año”, concluye el Dr. Castro.

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.

Calle de Alcalá, 79 - 2º - 28009 Madrid

CONSEJO DENTISTAS

Departamento de Prensa

Teléfono: 914 264 414

prensa@consejodentistas.es