

El Consejo General de Dentistas recuerda que en la maleta no puede faltar el cepillo de dientes, hilo dental, colutorio, chicles sin azúcar y con xilitol, y fotoprotector labial para mantener una buena salud bucodental

Una inadecuada higiene bucodental y las altas temperaturas facilitan la proliferación de bacterias orales en verano

- **La caries, la gingivitis y los traumatismos; junto con sus consecuencias más comunes como la halitosis, el sangrado y la hipersensibilidad, son los problemas bucodentales más frecuentes**
- **Mantener unos adecuados hábitos de higiene oral y una buena hidratación, claves para mantener una buena salud bucodental**

Madrid. 12 de agosto de 2014.- Los cambios en los hábitos de higiene bucodental y de alimentación que se producen durante el verano, junto con las altas temperaturas, provocan la proliferación de bacterias en la boca que contribuyen a que se pueda producir un aumento de patologías bucodentales tales como la caries o la gingivitis que pueden llegar a causar en el paciente halitosis, sangrado de encías o hipersensibilidad dental.

Higiene y salud bucodental en verano

Por este motivo, durante esta época del año, es importante no descuidar la higiene bucodental. Cepillarse los dientes tres veces al día durante al menos tres minutos inmediatamente después de cada comida principal y poniendo especial atención en el cepillado justo antes de acostarse debe continuar siendo una práctica habitual también en la época estival. Para ello, deberá utilizarse dentífrico con flúor y una correcta técnica consistente en mover el cepillo desde la encía hasta el borde del diente, limpiando tanto su cara exterior como interior así como los espacios interdentes, lengua, encías y carrillos. No hay que olvidar que el hilo o seda dental es un aliado muy importante para prevenir la caries interdental por lo que debe utilizarse una vez al día y preferiblemente por la noche. Además, podría usarse de forma complementaria un colutorio adecuado.

Sin embargo, durante el verano no siempre puede limpiarse la boca después de comer. En estos casos, se recomienda –si fuera posible– realizar la limpieza justo antes de la comida. Y de forma excepcional, en aquellos casos de olvidos o en los que la limpieza no fuera posible, podría recurrirse a los chicles sin azúcar y con xilitol después de comer ya que aumenta el pH bucal dificultando la acción agresiva de las bacterias, estimulando la salivación y ayudando a expulsar de entre los dientes los restos de comida. No obstante, hay que aclarar que el chicle debe ser el último recurso y que, en ningún caso, sustituye al cepillado por lo que éste deberá hacerse en cuanto sea posible. Su consumo debe realizarse de forma moderada, y no deberá masticarse más de 20 minutos, estando desaconsejado en pacientes con ortodondia o con determinados problemas en la musculatura maxilofacial (como el bruxismo). De esta forma, los chicles sin azúcar y con xilitol, junto con los enjuagues con colutorios, podrían ser alternativas de emergencia que podrán utilizarse de forma puntual en caso de un posible olvido o cuando no sea posible realizar una limpieza.

Alimentación y salud bucodental en verano

Por otro lado, generalmente en verano se descuida más la alimentación. Se produce un mayor consumo de bebidas alcohólicas, azucaradas y carbonatadas, así como de helados y zumos que generan una serie de ácidos en la boca que pueden llegar a desmineralizar los dientes y dañar el esmalte dental. Esto hace que la dentadura quede más desprotegida ante el ataque de bacterias causantes de la caries y que aumenten las manifestaciones de hipersensibilidad ante la ingesta de alimentos o bebidas frías. Para contrarrestar esta situación, el Consejo General de Dentistas recomienda tener una adecuada hidratación del organismo, gracias a la cual se conseguirá que tanto el flujo como la calidad de la saliva sean los adecuados. Algo realmente importante debido a que la saliva es el primer elemento protector de la boca tanto a nivel mecánico como inmunológico. Beber dos litros de agua al día y tomar alimentos con alto contenido hídrico como las verduras, hortalizas y frutas ayudarán a que el nivel de hidratación sea el adecuado, contribuyendo a mantener una buena salud oral también durante esta época del año.

Práctica deportiva y salud bucodental en verano

Asimismo, la mayor práctica de actividades físico-deportivas provoca que los traumatismos sean también más frecuentes y que el número de casos de pérdida de fragmentos o incluso de piezas dentales completas aumenten. En estos casos, el Consejo General de Dentistas aconseja actuar lo más rápidamente posible, conservando el diente en suero salino, o en su defecto agua, agua con sal, leche, o manteniéndolo en la boca y acudir de forma urgente a un dentista para poder llevar a cabo el tratamiento más adecuado.

Del mismo modo, una mayor actividad física puede provocar la pérdida de hidratación que junto a la tendencia a respirar por la boca cuando se practica deporte hace que el flujo salivar disminuya y la boca quede más desprotegida frente al ataque de bacterias y ácidos. Además, hay que señalar que otros elementos como el cloro de las piscinas pueden alterar también el pH favoreciendo la desmineralización de los dientes. Para ayudar a proteger la boca y re-mineralizar los dientes se recomienda el uso de dentífricos y colutorios con flúor.

Y para quienes practican deportes subacuáticos, cabe advertir que el uso de boquillas y snorkel puede alterar la fisiología natural de la boca pudiendo interferir, por ejemplo, en una ortodoncia fija o provocar dolores de cabeza por las posiciones anormales y forzadas de la articulación temporomandibular.

En cuanto a la protección solar, al igual que en el resto del cuerpo, no hay que olvidar proteger también los labios de la excesiva exposición al sol con un fotoprotector para ayudar a prevenir así el cáncer en esta parte de la boca.

En cualquier caso, el Consejo General de Dentistas de España aconseja ir al dentista al finalizar el verano.

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.