

VIVIR VERANO



El verano, un paraíso para las **caries**

● Son muchas las afecciones que se generan por una mala higiene bucodental durante las vacaciones

Ana Fernández

Con el fin de las vacaciones, los excesos cometidos salen a florecer. Más allá de los kilos que sobran, los dientes y, más concretamente, la higiene bucodental son los grandes olvidados. La inflamación en las encías, la recaída en los problemas periodontales, así como otros trastornos bucodentales suelen estar relacionado con el cambio de hábitos en el verano. La relajación de la rutina diaria, los viajes, el mayor número de comidas fuera de casa o entre horas son los principales motivos que llevan a ignorar el cepillo de dientes. Tener en consideración una serie de recomendaciones básicas les ayudará a llegar al final del verano con una dentición en unas buenas condiciones.

“Durante el verano puede aumentar el riesgo de acumulación de placa bacteriana y un empeoramiento en la salud gingival, al disminuir la frecuencia del cepillado o bien porque este no se realiza de la manera habitual”, explica la doctora Beatriz Cuenca, de la Clínica Dental Golden de Sevilla. Aunque no se tenga la posibilidad de cepillarse después de cada comida, el cepillado de la noche es algo imprescindible, así como el cepillado después del desayuno, pudiendo ser más laxo en cuanto la higiene bucal a lo largo del día. Por esto mismo, el cepillado antes de acostarse debería realizarse de la manera más exhaustiva posible: durante 2 minutos y siempre acompañado de limpieza interdental.

Además de la falta de higiene bucal durante el periodo vacacional, se añade un incremento en la ingesta de bebidas alcohólicas y/o del consumo de tabaco, así que, probablemente, junto a los problemas periodontales va a aparecer o a empeorar la halitosis.

Para evitar el mal aliento, además de mantener una buena higiene oral, “es muy importante una ingesta frecuente de agua que ayude a mantener el flujo de saliva y la hidratación de la mucosa oral”, según la odontóloga Beatriz Cuenca.

Otro problema frecuente es la aparición o el empeoramiento de la sensibilidad dental. En el verano aumenta considerablemente el consumo de alimentos y bebidas frías. Este cambio de hábitos puede tener repercusiones en nuestra boca,



Es de vital importancia cepillarse los dientes tras el desayuno y la cena, como mínimo.



Los doctores Giovanni Bergamo y Beatriz Cuenca.

Propósitos para el nuevo curso

El Consejo General de Dentistas de España propone a los ciudadanos incluir en la lista de buenos propósitos algunos hábitos para mantener una buena salud bucodental: revisiones periódicas (es imprescindible acudir al dentista una o dos veces al año); para evitar engaños, se debe comprobar que el dentista esté colegiado y no dejarse influir por mensajes publicitarios ni ofertas, puesto que pueden conllevar nefastas consecuencias para la salud; higiene bucodental adecuada (es fundamental para evitar la aparición de caries y enfermedades periodontales. Se aconseja cepillar los dientes con pasta fluorada después de cada comida, como mínimo, dos veces al día, así como el uso del cepillo interdental o hilo dental); renovar

el cepillo de dientes (es recomendable sustituirlo cada 3 meses, puesto que va deteriorándose y desaparece su eficacia); llevar una dieta sana y equilibrada, reduciendo la ingesta de azúcar ya que su consumo altera los niveles de bacterias presentes en la boca, lo que convierte el azúcar en ácido que desmineraliza el esmalte de los dientes; uso de protectores (están aconsejados para evitar fracturas dentales en aquellas personas que practican deportes de contacto o presenta bruxismo dental); autoexploración cada seis meses (el cáncer oral puede presentarse como una pequeña herida, úlcera, un bulto o una placa roja y/o blanca que no mejora notablemente dos semanas después de su aparición).

existan o no problemas previos de este tipo.

La consecuencia es la aparición de esa sensación molesta o incluso dolorosa, intensa y breve que aparece tras la toma de estos productos; sensación que se conoce profesionalmente con el nombre de hipersensibilidad dentinaria. Para la doctora Beatriz Cuenca, “la aparición de este fenómeno está relacionado con que muchas de las comidas y bebidas que se consumen más abundantemente en verano suelen tener un PH ácido, en la mayoría de los casos, cuando el consumo de zumos, refrescos de cola, vino blanco, bebidas isotónicas o energéticas, cerveza o el gazpacho, por ejemplos”.

Para disminuir y controlar la sensibilidad las recomendaciones son simples: reducir en la medida de lo posible el consumo de estas bebidas ácidas, sobre todo si se toman aisladas (es preferible hacerlo acompañado de algún alimento sólido). El cepillado debe realizarse lo antes posible tras el consumo del ácido (mejor antes de una hora) y éste debe llevarse a cabo con un movimiento de rotación suave o de barrido desde la encía al diente, sin hacer demasiada fuerza para evitar el mayor desgaste del diente por la combinación efecto del ácido y el cepillado. Así mismo, si la sensibilidad es muy acentuada convendría, además, recurrir durante el periodo estival a la utilización de pastas o geles dentífricos específicos para el tratamiento de los dientes sensibles.

No hay que olvidar los traumatismos dentales que son más frecuentes durante el verano. Es im-

portante tener claro cómo actuar frente a estas situaciones: mantener la calma y comprobar si el diente está o no fuera de la boca, si sólo está roto o fracturado y/o si tiene movilidad. En el primer caso (diente avulsionado), no intentar limpiarlo y conservar el diente en leche o en saliva del paciente hasta llegar a la consulta dental, para así favorecer su reimplantación temprana en boca. Acudir al dentista en las siguientes tres horas es fundamental para la supervivencia del diente.

En caso de fractura dental, también conviene guardar el fragmento fracturado y acudir rápidamente al profesional para aplicar el tratamiento adecuado, y así evitar el dolor e infección de la pulpa dental. Por último, si el diente tiene movilidad, es importante evitar tocarlo y manipularlo con la lengua y acudir lo más pronto posible a la consulta dental para fijarlo a los dientes vecinos y valorar la necesidad de un tratamiento complementario.

Dos recomendaciones finales para los usuarios de férulas de ortodoncia y de relajación: si se sale de viaje no olvidarlas en casa, pues a la vuelta puede suceder que ya no ajusten. Además, hay que tratar de ponérselas en la medida de lo posible, aunque sea de manera discontinua en momentos aislados a lo largo del día.

Una pobre salud bucodental afecta directamente a la salud general, así como al manejo de distintas patologías. De hecho, muchas de las enfermedades orales comparten factores de riesgo con problemas cardiovasculares, cáncer, diabetes o enfermedades respiratorias, entre otras.