

## VIVIR VERANO

## La ventana

LUIS  
CARLOS  
PERIS



lisperis@diariodesevilla.es

## ANTE EL GRAN PUERTO DEL ESTÍO TAURINO

LEGA el gran puerto de montaña del verano con la Aste Nagusia, esas Corridas Generales que secan la boca del torero no más ver-se anunciado. La corrida en Bilbao tiene el marchamo garantista del toro íntegro y con un trapío que da mucho miedo. Todo arrancaba ayer con la corrida de rejones y hoy hollarán la arena negra de Vista Alegre los albaserradas de Victorino para una despedida de mucho calado sentimental. Hoy

se va de Bilbao Manuel Jesús *El Cid*, el torero que cuajó la mayor gesta vivida en esa plaza en todo cuanto va de siglo. El saltareño, una vez, decidió encerrarse en solitario con seis grises de Victorino para no sólo salir con bien de la prueba, sino con un triunfo de una rotundidad incontestable. Ya tenemos entretenimiento en estas tardes caniculares, que si Sevilla es el rito y Madrid la exigencia, en Bilbao se aglutina la rigurosidad con el respeto.

# El cloro y el verano enseñan los **dientes**

● Los cambios de las rutinas en la alimentación y horarios durante las vacaciones hacen que las caries y la sensibilidad dental se acentúen en esta época del año. Aquí, unos consejos sobre qué hacer y cómo evitarlos

### A. F.

El cloro de las piscinas, la mayor ingesta de bebidas alcohólicas y azúcares (helados), así como unos malos hábitos de limpieza provocan que nuestros dientes sufran mucho más en verano que en cualquier otra época del año. El período vacacional no tiene por qué significar un cambio en nuestra salud bucal y periodontal. Sin embargo, los expertos observan cómo, tras las vacaciones, los pacientes empeoran su higiene dental con la consiguiente aparición de inflamación en las encías, la recaída en sus problemas periodontales, así como otros trastornos bucodentales.

Uno de los problemas más extendidos es la sensibilidad dental ocasionada por el daño de los alimentos ácidos en el esmalte cuando entra en contacto con la boca. Lo que provoca es un desgaste continuado en el diente; al final, el paciente sufre molestias en la cavidad bucal. Durante los meses de verano existe un mayor riesgo de sufrir caries y también erosión en los dientes. Se produce por el cambio en los hábitos alimenticios durante esta temporada y la sobreexposición al cloro de las piscinas. La higiene bucodental suele descuidarse más en la época vacacional.

Los estudios científicos han podido demostrar que la elevada exposición al cloro de las piscinas provoca muchos problemas. El cloro erosiona el esmalte dental y lo debilita.

Entre otros estudios, uno publicado por la revista *Journal of Dentistry of Children*, recoge que el 28% de los niños cuentan con erosión dental y, de estos, los nadadores que son habituales tienen problemas de erosión en sus dientes y aumentan hasta el 60%. La sobreexposición al cloro establece un serio problema para la salud bucodental en los niños y también en los adultos.

La Universidad de Valencia ha publicado un estudio en la revista *European Journal of Pediatric Dentistry*, en el que se demuestra la relación entre el aumento de forma-

ción de caries con el consumo muy frecuente de las bebidas azucaradas.

La caries es la enfermedad bucodental más común entre los españoles. Entre un 92 y un 94% de la población adulta la padece, según diversos estudios realizados. En el caso de los niños, afecta a un 36% de los menores de 5 y 6 años; a un 45% de los de 12 años, y a más de la mitad (54%) de los adolescentes de 15 años.

El consumo de bebidas carbonatadas ocupa el segundo motivo de erosión dental: un 40% de ellos. Le seguía en tercer puesto el zumo de naranja, con un 32% de afectados. Igualmente, la revista *Biotechnology, Biotechnological Equipment*, establece una relación muy estrecha entre el consumo elevado de los hidratos de carbono y las caries infantiles.

Todos estos trastornos suelen estar relacionados con el cambio de hábitos que tenemos en el verano debido a la relajación de la rutina diaria, a los viajes, al mayor número de comidas fuera de casa o entre horas, etc. Tener en cuenta una serie de recomendaciones básicas y no olvidarlas nos ayudará a llegar al final del verano con una dentición en buenas condiciones.

### CONSEJOS

“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”, según afirma la doctora Beatriz Cuenca, de la Clínica Dental Golden.

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 a 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.

Junto a la falta de higiene bucal



El cepillado de dientes agresivo es un cepillado incorrecto, evítelo.



La sobreexposición al cloro en las piscinas provoca erosión dental.

durante las vacaciones se añade un incremento en la ingesta de bebidas alcohólicas y/o del consumo de tabaco, probablemente junto a los problemas periodontales va a aparecer o a empeorar la halitosis. Por supuesto, para evitar “el mal aliento”, además de mantener una buena higiene oral, “es muy importante una ingesta frecuente de agua y no otra bebida que ayude a mantener el flujo de saliva y la hidratación de la mucosa oral”, afirma la odontóloga Beatriz Cuenca.

Otro problema frecuente es la aparición o el empeoramiento de

la sensibilidad dental. Con la llegada del verano aumenta considerablemente el consumo de alimentos y bebidas frías. Este cambio de hábitos puede tener repercusiones en nuestra boca, 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, de la Clínica Dental Golden, “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, bebidas isotónicas o energéticas, cerveza o el gazpacho, por poner unos ejemplos, se combina con un cepillado incorrecto (ya sea con un cepillo duro o con excesiva fuerza), se desmineralizan y se desgastan los cuellos de los dientes con lo que se expone la dentina (tejido del diente que en condiciones normales está cubierto por el esmalte), lo cual favorece la aparición de esta sensibilidad dental”. Esto, junto a la persistencia de un cepillado “más agresivo”, hace que este proceso se perpetúe.

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). Además se desaconseja cepillarse los dientes inmediatamente después de la ingesta de ácidos ya que éste se retiene en los dientes y, junto con el cepillado, provoca más erosiones. Se recomienda dejar un margen de una hora desde su ingesta hasta su cepillado.

Si la sensibilidad es muy acentuada convendría, además, recurrir durante el período estival a la utilización de pastas o geles dentífricos específicos para el tratamiento de los dientes sensibles.