



7 consejos para cuidar tu salud oral en verano

Madrid, 5 de agosto de 2019. En verano, es habitual comer fuera de casa, consumir más bebidas carbonatadas y se suelen olvidar o relajar los hábitos de higiene bucodental. El Consejo General de Dentistas de España y la Fundación Dental Española recuerdan que la salud oral no debe descuidarse en la época estival y aconsejan lo siguiente:

1. Permanece hidratado: beber mucha agua para estar continuamente bien hidratado es fundamental para contrarrestar la pérdida de líquidos que se produce a través de la sudoración. La sensación de boca seca es el primer signo de deshidratación.
2. Come sano: las altas temperaturas aconsejan más que nunca consumir frutas, verduras y pescados en abundancia y reducir el aporte de carnes, salsas y comidas copiosas.
3. Evita las bebidas carbonatadas: en verano, su consumo se dispara. Tómalas con moderación porque dañan tus dientes debido a la cantidad de azúcar que tienen. Además, la mayoría son ácidas y pueden perjudicar el esmalte dental.
4. Precaución con el deporte: en vacaciones es el momento en el que solemos practicar más deporte, por eso en verano es cuando más traumatismos dentarios se producen. Si vas a practicar deportes de contacto, no olvides ponerte un protector bucal y recuerda que, en caso de traumatismo, es necesario acudir urgentemente a un dentista.
5. Cuida tu higiene bucodental: estamos de vacaciones, pero nuestra boca no. Continúa con tu rutina de higiene bucodental, cepillándote los dientes, al menos, dos veces al día (durante 2 minutos cada vez) con pasta fluorada y limpiarte con seda o cepillo interdental por la noche.
6. Mastica chicle sin azúcar: sobre todo en aquellos momentos en los que no te sea posible cepillarte los dientes. Mascar chicle produce saliva y ayuda a la limpieza, aunque nunca sustituye al cepillado.
7. Cuidado con el cloro: si practicas natación de manera profesional o pasas muchas horas en la piscina, debes saber que el cloro altera el pH de la boca, favoreciendo la desmineralización de los dientes. Para evitar este efecto, cepíllate los dientes con pasta con flúor y, si lo indica el dentista, usar un colutorio específico.

Disfruta de tu verano. Piensa en tu boca, cuida de tu salud.



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