

## Di adiós a la sensibilidad dental veraniega

**Pruebas un helado, un refresco o un granizado y de pronto te duele. Es lo que se llama la "sensibilidad dental", un problema que afecta a más del 25% de la población española. Evitarla es fácil, sólo hay que seguir una serie de pasos para disfrutar de lo que comemos sin molestia alguna. Por eso, los expertos de Clínica Ariño, tu clínica de estética y salud dental avanzadas, ofrecen los mejores cuidados para evitar esta dolencia tan común en esta época del año. Cita y asesoramiento: 914 01 20 79**

Evitar los alimentos excesivamente fríos. Tales como helados, granizados, refrescos o incluso cafés. Todos ellos son productos que exceden la temperatura a la que estamos acostumbrados y, por tanto, suponen fuertes contrastes para tus dientes y encías.

Evita cepillarte con demasiada brusquedad. Cepillarse todos los días cinco veces sí, pero machacando los dientes... más nos vale que no. Hay que mantener una higiene bucal diaria, pero sin abusar de la fuerza del cepillado.

Usar un dentífrico especial. Como para cualquier otro trastorno, existen pastas de dientes especiales para este problema, que disminuirán la sensación de dolor al comer y beber.

Di no a los cítricos. Aunque sean naturales, hay productos como el limón, el pomelo, la naranja o la lima, que son ricos en ácidos y no hacen más que incrementar la sensibilidad dental. Ya sea en zumos, mezclas, aliños o diversas fusiones, intenta reducir su consumo para no sufrir tanto.

Revisiones periódicas. Acudir al dentista con cierta frecuencia es el mejor remedio, pues puede diagnosticarnos posibles problemas o infecciones como la Gingivitis o el Bruxismo, que también favorecen la aparición de esta sensibilidad.

Cepillos suaves. Usar las herramientas adecuadas también es importante. Por ello, si padeces sensibilidad o notas ciertas molestias, los cepillos suaves o medios son los más indicados para tu higiene diaria.

¿Demasiado azúcar? Estamos rodeados. Da igual a dónde miremos, el azúcar está en todas partes y, claro, es un potenciador, no sólo de la sensibilidad, sino de otros problemas bucales. Por ello, intenta reducir, en la medida de lo posible, su consumo... Cambiando esas dosis dulces por alimentos un poco más sanos y naturales como la fruta.

No rechines los dientes. Si, es un acto totalmente inconsciente... Pero hace que tus dientes se debiliten y estén mucho más expuestos de lo normal. Así que si tienes estrés o eres una persona muy nerviosa, opta por usar una bola de goma para calmar la ansiedad. ¡Sonríe más y estrésate menos!

Agua templada. Cuando te vayas a lavar los dientes, no juegues con los contrastes. Ni frío, ni calor, opta por agua templada para enjuagar, que hará menos presión en las encías y dientes.

Preocúpate mucho menos. A veces... todo está en la cabeza. Incrementamos la sensibilidad con la preocupación y la ansiedad. Disfruta de los pequeños placeres de la vida, conecta con el presente y vigila tus niveles de estrés.

### Acerca de la Clínica Ariño

La clínica Ariño se funda en 1984 con la misión de ofrecer tratamientos y atención de calidad. Cuenta con especialistas en cada materia con másteres universitarios. La Clínica y sus fundadores son muy conocidos en el sector como referentes en odontología y estética dental tanto en formación, como en charlas y congresos. La propia clínica es un importante Centro de Formación y uno de los más innovadores del mundo.

La clínica cuenta con dos gabinetes y un quirófano dotados con las últimas tecnologías. Además el centro cuenta con un escáner dental herramienta imprescindible en el diagnóstico bucodental

<http://esteticadentalarino.com/>

**Datos de contacto:**

Carla merino  
686721624

Nota de prensa publicada en: [madrid](#)

Categorías: [Nutrición Infantil](#) [Ocio para niños](#) [Belleza](#) [Odontología](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>