

El 25% de los españoles relaja el cuidado bucodental en vacaciones según Compromiso y Seguridad Dental

Un pequeño problema dental estando de vacaciones lejos de casa puede convertirse en un infierno para los españoles, especialmente si se está en un país del denominado tercer mundo. El riesgo es mayor si se tiene en cuenta que durante esos días cambiamos los hábitos alimentarios y se realizan actividades más extremas. Una vez más, la mejor opción es prevenir y visitar al dentista antes de las vacaciones

Algunos de los factores propios del verano, como las elevadas temperaturas, una menor salivación bucal, el descuido de los hábitos de higiene dental y una alimentación más permisiva con productos más agresivos con los dientes, 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 y la aparición de infecciones bucales.

El hábito diario de lavarnos los dientes es clave para el cuidado de estos y de la salud bucal. Esta rutina se altera, muchas veces, cuando cambiamos de entorno. Según diferentes estudios, una de cada cuatro personas reduce el cuidado bucodental en sus días de vacaciones. Para evitarlo, cuando se viaja es muy importante llevar encima el cepillo de dientes, la pasta de dientes con flúor, el hilo dental y, en su caso, el colutorio.

Estando, o no, de vacaciones, es imprescindible lavarse los dientes al menos tres veces al día o cuando se termine de comer. Sin embargo, durante las vacaciones a menudo se desayuna, come y/o cena fuera de casa, y casi siempre no se tiene a mano el cepillo para lavarnos los dientes, lo que provoca que se queden restos de comida.

Además, durante las vacaciones, se incrementan los traumatismos dentales, porque se pasa más tiempo al aire libre, ya sea paseando, visitando ciudades o practicando deporte y otras actividades. A lo que se suman los derivados de accidentes de tráfico, que cada año van aumentando.

De vacaciones, mejor prevenir que curar

“Nosotros recomendamos acudir al odontólogo antes de salir de vacaciones para que los dientes y encías no den problemas durante este periodo. Muchas enfermedades bucodentales presentan signos poco evidentes a simple vista, y con una exploración rutinaria, se pueden detectar patologías como la caries o la gingivitis”, explica el Doctor Carlos Pascual Atienza, especialista en Medicina Oral por la UCM y colaborador de Compromiso y Seguridad Dental.

El segundo paso es mantener la rutina diaria de higiene: cepillarse los dientes tres veces al día, utilizando una pasta dentífrica con flúor, y si puede ser, también utilizar el hilo dental a diario, y el colutorio dos o tres veces a la semana según recomendación del odontólogo.

Como a menudo se come en bares y/o restaurantes, es recomendable llevar un cepillo de dientes de bolsillo que permita mantener una higiene dental correcta, manteniendo unos hábitos saludables. Además, como se suelen cometer excesos con la comida, en la medida de lo posible se debe procurar una alimentación sana que evite el riesgo de caries. Lo mismo ocurre con algunas bebidas, como son las gaseosas y alcohólicas.

Otra de las cosas que se tienen que prevenir, y que no solo afecta a la temporada de vacaciones, sino también al día a día es el tabaco, y las vacaciones pueden ser un momento perfecto para dejarlo. Todas estas medidas hay que extremarlas si se lleva ortodoncia, que exige un cuidado mucho más especial, siguiendo siempre los consejos del odontólogo.

Cinco consejos para una boca sana en verano

Ir al dentista antes de las vacaciones: Una revisión antes del verano evita que aparezcan molestias provocadas por caries u otras dolencias. En como revisar los puntos críticos de un vehículo para evitar sorpresas no deseadas.

Cepillar los dientes después de cada comida: En verano es fundamental cepillar los dientes después de cada comida, manteniendo la rutina de higiene bucal. En vacaciones se come más fuera de casa, se pica más entre horas y se toman más dulces. Esta rutina ayuda a evitar caries y enfermedades periodontales.

Atención a la sensibilidad dental: Como aumenta el consumo de bebidas y productos fríos como helados y granizados hay que tener especial cuidado para evitar la hipersensibilidad, especialmente las personas más propensas.

Cuidar la boca de los más pequeños: Con las vacaciones llegan las colonias y aumentan las actividades y deportes al aire libre, lo que facilita los traumatismos dentales debidos a caídas y golpes. Los protectores dentales son una buena opción.

Combatir la sequedad bucal: Con el aumento de las temperaturas la boca, como el resto del organismo, puede sufrir sequedad. Aumentar el consumo de agua o bebidas sin azúcar y alimentos como frutas y verduras ayudará a mantenerla perfectamente hidratada.

Datos de contacto:

Jokin
633055698

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

Categorías: [Nacional Medicina Viaje Sociedad Odontología](#)

<https://www.notasdeprensa.es>