

Los secretos para mantener los dientes sanos en verano por la Clínica Dental Pablo Murillo

Desde la Clínica Dental Pablo Murillo, un centro dental ubicado en Zaragoza, se ofrecen los secretos más importantes para que la salud bucal se mantenga durante el verano. Los dientes son verdaderamente importantes en el día a día y deben seguir durante todo el año un cuidado extremo, con la llegada el verano se alteran los estilos de vida y los consejos para cuidarlos pueden resultar algo diferentes

La Clínica Dental Pablo Murillo cuenta con 20 años de experiencia en el sector, ofreciendo a la población de Zaragoza la salud bucal total. Con especialistas en implantología, ortodoncia y cirugía bucal, tratan cada aspecto bucal con la seguridad total de dar un diagnóstico y tratamiento adecuado al 100% de sus clientes.

En este caso, quieren ayudar a mantener los dientes sanos en los meses de verano, evitando los hábitos que más los perjudican. A continuación, la Clínica Dental Pablo Murillo, centro avanzado en implantología, ortodoncia y cirugía dental con más de veinte años de experiencia, ofrece unos consejos que de forma sencilla ayudarán a tener una salud bucodental este verano.

Consejos para proteger los dientes en el verano:

Mantener siempre una buena higiene oral: aunque parezca un consejo obvio, no es fácil mantener una limpieza oral óptima en verano ya que se pasan muchas horas fuera de casa. Es muy fácil echar un cepillo de viaje y una pequeña pasta de dientes en la bolsa de baño o de viaje, así después de cada comida, un cepillado dental evitará que aparezcan caries, tinciones, sensibilidad etc. Hay que tomar este sencillo gesto como un hábito común y cepillar los dientes después de cada comida aunque no se esté en casa.

Alerta con las comidas frías: si al tomar una comida fría como un helado o beber cualquier líquido con hielo aparece dolor en boca, será un signo de alerta que indicará un problema dental. Puede que no aparezca siempre, que solo se sufra durante la toma y después desaparezca o que se mantenga tras tomarlo. Es importante acudir al dentista ante este signo de hipersensibilidad y comentar al odontólogo cómo y cuando se produce para solucionarlo cuanto antes.

Cuidado con las bebidas veraniegas: en el verano frecuentan los zumos y los granizados para refrescar el cuerpo. Hay que tener cuidado con estas bebidas en dos sentidos. El primero es la cantidad de azúcar que pueden llegar a contener y el segundo es su grado de acidez. El azúcar facilitará la aparición de caries y, por su parte, los productos ácidos promoverán la descalcificación dental. En cuanto al ácido, se aconseja no cepillar los dientes inmediatamente después de consumir un producto que lo contenga, si se hace, el cepillado provocará una mayor afectación por aplicar el ácido en cada zona bucal. Es mejor esperar a que la cavidad oral recupere por su parte el pH y después proceder al cepillado.

Precaución con los deportes veraniegos: la buena temperatura de los días veraniegos hace que aumente considerablemente la práctica de deportes. En algunos de ellos, en los que se implica cierto riesgo, la dentición puede llevarse más de un golpe. La frecuencia de traumatismos que producen fracturas, intrusiones o avulsiones aumenta en verano, en gran parte por este aumento en la actividad física. Para evitarlo hay que extremar la precaución ante posibles caídas y usar protectores bucales en los deportes de contacto. También aumentan los deportes acuáticos como el submarinismo, el snorkel, el buceo etc. en ellos, para mantener la respiración se utiliza un tubo que se mantiene con los dientes, es importante no ejercer demasiada presión sobre este tubo para no dañar la dentadura. Si se alcanzan grandes profundidades, la presión acuática puede afectar a la articulación temporomandibular que permite el movimiento bucal por descompresión de la misma. Puede manifestarse como un bloqueo de la misma, caso en el que habrá que acudir a un especialista.

Ojo a los productos químicos de las piscinas: si se frecuentan mucho las piscinas, cuya agua es tratada con productos químicos tales como el cloro, pueden aparecer problemas bucales. En los nadadores, profesionales que tienen que pasar muchas horas bajo el agua, se recomienda que usen flúor tópico periódicamente para proteger sus dientes de los cambios de pH. Así, si en verano se pasa mucho tiempo en aguas tratadas químicamente, un enjuague que contenga flúor puede ser muy recomendable.

Disfrutar este verano de una sonrisa y de unos dientes sanos gracias a los consejos de salud bucodental que ha ofrecido la Clínica Dental Pablo Murillo es posible.

Datos de contacto:

Juan

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>