

## **Cómo cuidar la salud oral y mejorar la calidad del sueño en 7 pasos**

**Una boca sana y un buen descanso están directamente vinculados a un cuerpo saludable. El Dr. Khaled Kasem, jefe de ortodoncistas de Impress, propone 7 tips para tener una buena salud bucodental y mejorar la calidad del sueño**

Disponer de una buena salud oral puede condicionar la calidad del sueño. A priori, puede parecer que una cosa no tiene mucho que ver con la otra, pero al investigar se encuentra que tienen relación directa.

Tener una buena salud bucodental es básico para mantener una buena salud del cuerpo en general. Del mismo modo, esto influye directamente a la hora de descansar y tener un sueño reparador, necesidad básica e indispensable para estar sanos. En este sentido, tener malos hábitos de descanso o no cuidar lo suficiente la salud de la boca puede convertirse en un pez que se muerde la cola, y derivar en infecciones o trastornos que afecten gravemente en el día a día.

Los próximos días 19 y 20 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño y el Día Mundial de la Salud Bucodental, respectivamente. Es por ello que Impress, compañía que ha democratizado la ortodoncia invisible, junto a su jefe ortodoncista el Dr. Khaled Kasem, proponen 7 claves imprescindibles para saber cómo mantener una buena salud bucodental y mejorar la calidad del sueño:

1. Cepillar los dientes 3 veces al día: puede parecer algo lógico, pero es algo fundamental. Lavarse los dientes 3 veces al día durante 2 minutos es la base para conseguir tener una boca sana. Lo ideal, es cepillarse los dientes después de cada comida, por la mañana, después de comer y después de cenar, como máximo antes de una hora. En este sentido, el 69% de la comunidad de Impress afirma cepillarlos correctamente, y el 31% restante que no lo hace es consciente que debería hacerlo\*. Antes de dormir, es aconsejable hacer una limpieza profunda, ya que durante la noche la boca es más propensa a sufrir los ataques de bacterias. Para evitarlo, los mejores aliados serán: 2 minutos de cepillado, hilo dental y enjuague bucal. ¡Y no se puede olvidar la lengua! Cepillarla ayuda a prevenir que muchas bacterias se acumulen en las papilas gustativas y desde donde se acaban colocando en la superficie de los dientes.

2. Cambiar de cepillo periódicamente: el Dr. Khaled Kasem afirma que el cepillo de dientes se tendría que cambiar máximo cada 3 meses, aunque la mayoría de los usuarios de Impress (52%) cambia con esta frecuencia, el 48% afirma tardar más en cambiarlo\*.

Estudios han demostrado que después de 3 meses de uso regular, un cepillo es menos efectivo para eliminar la placa de los dientes y de las encías por tener los filamentos en mal estado, en comparación con un cepillo nuevo. Para promover un consumo responsable y contribuir en la preservación del medio ambiente, se recomienda usar un cepillo de dientes reciclable de madera.

3. Cuidado con los malos hábitos: Mantener malos hábitos como fumar o beber café en exceso puede ser muy perjudicial tanto para la salud bucodental como para un buen descanso. Es importante tener en cuenta que ambos son una de las primeras causas de manchas en los dientes y pueden provocar enfermedades en las encías. Además, influyen directamente en el sueño, ya que fumar o tomar cafeína antes de acostarse favorece el insomnio.

4. Fuera estrés: el estrés, el sueño y la salud de la boca son cuestiones que van muy de la mano. Esto puede causar el desgaste de los dientes debido al bruxismo, trastorno en el que se aprietan o rechinan los dientes mientras duermen. Además, las personas que lo padecen tienen más probabilidades de sufrir otros trastornos del sueño, como ronquidos o apnea del sueño. Además, también pueden conllevar dolores crónicos, mal aliento por la acumulación de ácidos estomacales e incluso dar pie a enfermedades como la gingivitis y la periodontitis. Meditar antes de dormir ayudará a centrarse en la respiración y relajar los músculos, la mandíbula y descansar mejor durante la noche.

5. Cuidar la alimentación: es bien sabido que hay alimentos que pueden ser perjudiciales para los dientes, pero la gran mayoría desconoce que muchos de ellos pueden convertirse en el mejor aliado para tener una salud dental envidiable. Los alimentos como las frutas, las hortalizas o los lácteos, tienen muchas propiedades beneficiosas para los dientes que ayudan a fortalecerlos y a protegerlos e incluso pueden ayudar a prevenir ciertas enfermedades bucales.

Además, lo que se come también puede ayudar a favorecer el sueño y dormir mejor. Se recomienda incluir alimentos ricos en melatonina en la cena, como las almendras, las nueces o los plátanos, bebidas calientes como infusiones o leche o el pescado azul, con alto contenido de ácidos grasos omega y vitamina D.

6. Alinear los dientes: tener los dientes correctamente alineados no es solo una cuestión de estética, sino que también tiene grandes beneficios para la salud. Uno de los más destacados es que ayuda a mejorar la oclusión, es decir que, al corregir la posición de las piezas dentales, se obtiene una mayor estabilidad a la hora de morder. Además, permitirá evitar contactos indeseados entre piezas dentales que pueden provocarse por el apiñamiento de dientes, desencadenando en desgastes o fracturas. Tener los dientes correctamente alineados también facilita la digestión, ya que los alimentos se trituran mejor, evita sobrecargas en los músculos de la mandíbula, ayuda en la respiración, mejora el habla y ayuda a evitar caries y periodontitis.

7. Recordar las visitas al dentista: visitar al dentista de manera periódica es muy importante para prevenir enfermedades orales. Acudir como mínimo una vez al año, como afirma hacer la gran mayoría de la comunidad de Impress, permitirá proteger las piezas dentales y garantizará una buena salud bucodental.

\*Datos extraídos de la encuesta de Impress a través de sus redes sociales a su comunidad.

**Datos de contacto:**

Laura

936 31 84 50

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

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Odontología](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>