

Sunstar: 1 de cada 3 españoles reconoce no cuidar su higiene bucodental en vacaciones poniendo en riesgo su salud

La época estival propicia la pérdida de rutinas y 1 de cada 3 españoles reconoce que olvida su higiene bucal cuando está fuera de casa. Este cambio de hábitos provoca que aumenten las bacterias orales patógenas y contribuye a padecer gingivitis o caries. La limpieza bucal e interdental es básica para tener las bacterias a raya en la boca y evitar problemas de salud en general

La llegada del verano y de las vacaciones comporta un cambio de hábitos y a menudo la pérdida de las rutinas diarias incorporando cambios en el día a día. Aumentan las comidas fuera de casa, se pica más entre horas y por ello es frecuente apartar más de la cuenta la higiene bucodental durante esta época.

Estos cambios provocan una inadecuada higiene bucodental y junto con las altas temperaturas, pueden provocar un aumento de las bacterias orales que contribuye a la aparición de patologías importantes. De hecho, 1 de cada 3 españoles reconoce que se olvida de su higiene bucal cuando está fuera de casa** lo que puede conllevar a que tras el periodo vacacional aumenten este tipo de enfermedades.

Un factor de riesgo importante es que en verano se consumen productos que contienen mucho azúcar tales como refrescos, helados o alcohol. Su ingesta excesiva puede hacer superar fácilmente el 10% de la cantidad necesaria para un cuerpo recomendada por la OMS**. Si ello sucede y no se mantiene una buena higiene bucal, se pueden padecer problemas serios en la boca como gingivitis o caries y empeorar la salud con complicaciones diabéticas o enfermedades cardiovasculares.

Los expertos recomiendan mantener siempre una buena higiene oral para controlar los niveles de placa y sarro y a la vez evitar que aparezcan bacterias en las encías que lleven a tener enfermedades periodontales. Y también aconsejan llevar, sobre todo en esta época del año, los elementos imprescindibles para cuidar la boca.

¿Qué debe incluir un kit dental de viaje?

Un cepillo de dientes, pasta dentífrica, interdenciales, y colutorio al final, siempre por este orden. Los interdenciales son vitales, tras el cepillado, para arrastrar todo aquello que se acumula en las zonas de difícil acceso de la boca. Y el colutorio actúa de forma sinérgica junto a la pasta dentífrica para dar el toque final a la limpieza. Y es que, igual que se hace durante el resto del año, es necesario cepillarse los dientes después de cada comida para eliminar la acumulación de placa bacteriana que queda en la boca. Es importante saber que con un buen cepillado se alcanza la limpieza del 60% de la boca, con cepillado e interdenciales se llega al 85% de la superficie y con el colutorio se completa al 100%.

SUNSTAR GUM® recomienda productos que ayuden a prevenir la caries, cuiden las encías y prevengan los problemas bucales antes de que aparezcan. La gama GUM® Activital contiene elementos naturales como la manzanilla y el jengibre que fortalece los tejidos gingivales y previene el sangrado. Además de la coenzima Q10 y la granada con acción antioxidante que protege las encías. Los palillos interdentaes GUM Soft-Picks Advanced son una solución muy eficaz y fácil de usar. Su forma curva facilita el acceso a las zonas posteriores de la boca y sus filamentos de caucho micro masajean las encías estimulando el riego sanguíneo.

SUNSTAR GUM® realiza una gran inversión en I+D y ofrece siempre soluciones con una fuerte base científica. Es una marca especializada en salud bucodental que hace llegar sus mensajes al consumidor a través de consejos, estudios e investigaciones velando siempre por el bienestar de las encías, dientes y la salud general del cuerpo.

*Consejo General de Dentistas

**Sin azúcar.org

Datos de contacto:

MJ Vacas Roldán

+ 34 616 07 82 04

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [Consumo](#) [Hogar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>