IMAGEN : [https://static.comunicae.com/photos/notas/1247932/Captura\_de\_pantalla\_2023-07-31\_a\_les\_19.58.54.png](http://imagen/)

# El Centre Dental Francesc Macià ofrece consejos para evitar la sensibilidad de los dientes durante este verano

## La dirección de la Clínica Dental Francesc Macià explica que una vez terminadas las vacaciones de verano es importante que se acuda a la clínica dental para recibir un diagnóstico y un tratamiento adecuado

La sensibilidad dental en verano puede ser causada por una combinación de factores relacionados con las actividades y hábitos típicos de esta época del año, así como las condiciones específicas relacionadas con la salud bucodental.  
  
El equipo del Centre Dental Francesc Macià es consciente de esta situación y ha realizado un análisis sobre los motivos de dicha sensibilidad y los consejos sobre cómo evitarla:  
  
Motivos de la sensibilidad dental en verano:  
  
Consumo de alimentos y bebidas frías:durante el verano, es común consumir alimentos y bebidas frías como helados, batidos, bebidas con hielo, entre otros. El contacto prolongado de sustancias frías con los dientes puede irritar las terminaciones nerviosas y causar sensibilidad.  
  
Exposición al sol:la exposición excesiva al sol puede aumentar la sensibilidad dental en algunas personas. Los cambios bruscos de temperatura, como salir de un ambiente fresco al sol caliente, pueden afectar a los dientes.  
  
Higiene bucal deficiente:durante las vacaciones o los viajes de verano, algunas personas pueden descuidar su rutina de higiene bucal, lo que puede aumentar el riesgo de sensibilidad dental.  
  
Desgaste del esmalte dental:el consumo frecuente de bebidas ácidas y alimentos azucarados típicos del verano (refrescos, zumos, frutas cítricas, etc.) puede erosionar el esmalte dental, exponiendo la dentina sensible debajo.  
  
Bruxismo: El estrés y las actividades de ocio durante las vacaciones pueden llevar al bruxismo (apretar y rechinar los dientes), lo que puede desgastar el esmalte y provocar sensibilidad.  
  
Consejos para evitar la sensibilidad dental en verano:   
  
Limitar el consumo de alimentos y bebidas frías:reducir la frecuencia con la que se consumen alimentos y bebidas frías, y tratar de no masticar hielo, ya que esto puede dañar el esmalte.  
  
Utilizar protector solar de labios:la exposición al sol durante mucho tiempo, considera el uso de un protector solar para los labios para que forme una barrera protectora.  
  
Mantener una buena higiene bucal:cepillar los dientes al menos dos veces al día, usar hilo dental y enjuague bucal sin alcohol para mantener los dientes y encías saludables.  
  
Beber con pajita:si se consumen bebidas frías, hay que utilizar una pajita para evitar el contacto directo con los dientes.  
  
Evitar alimentos ácidos y azucarados:se debe limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de ácido y azúcar para proteger el esmalte dental.  
  
Usar protector bucal para bruxismo:si se sufrede bruxismo, hay que consultar al dentista para que ajuste el protector bucal personalizado para usar durante la noche.  
  
Programar una revisión dental:antes de las vacaciones de verano, se debe programar una revisión con eldentista para asegurarse de que los dientes estén en buen estado y recibir recomendaciones adicionales para protegerlos durante esta temporada.  
  
Cabe recordar que la sensibilidad dental puede ser un síntoma de problemas dentales subyacentes, como las caries o enfermedades de las encías. La dirección de la Clínica Dental Francesc Macià explica que una vez terminadas las vacaciones de verano, si la sensibilidad persiste o es muy intensa, es importante que se acuda a nuestra clínica para recibir un diagnóstico y un tratamiento adecuado.