

El Centre Dental Francesc Macià explica los principales consejos para cuidar los dientes durante las vacaciones de verano

[Multimedia](#)

Las vacaciones de verano son un período del año en el que muchas personas tienden a descuidar la rutina habitual de su salud bucodental, provocando la aparición de caries o enfermedades periodontales

Helados, comidas con amigos y familiares fuera de casa, días de piscina y playa, el verano está para disfrutarlo y exprimirlo al máximo, pero no por eso debe descuidarse la salud bucodental. Con un poco de planificación previa y un poco de cuidado, no hay razón por la que no se pueda mantener unas prácticas bucodentales saludables sin obstaculizar las vacaciones de verano.

Aunque existan cambios importantes de rutina, es fundamental no bajar la guardia, para seguir manteniendo la dentadura y encías en óptimas condiciones. El equipo del [Centre Dental Francesc Macià](#) ha analizado la situación y propone los siguientes consejos para mantener la boca sana y cuidada, incluso aquellos días en que la rutina parece romperse del todo:

- Pedir una cita para realizar una revisión previa a las vacaciones: de esta manera se pueden pedir recomendaciones al dentista para cuidar la salud bucodental, en función de las necesidades de cada paciente.
- Preparar un Kit de limpieza dental de viaje que incluya un cepillo cómodo, un bote de pasta de dientes, hilo dental y colutorio.
- Si se llevan alineadores, aparatos dentales o férulas de descarga no olvidar ponerlos en la maleta.

También recomiendan llevar el scanbox para poder seguir el tratamiento, a pesar de estar de vacaciones.

- Moderar el consumo de tabaco y alcohol: pueden provocar manchas en los dientes y favorece la aparición de halitosis, entre otros problemas.
- Aparición de la hipersensibilidad dental: con el aumento del consumo de bebidas y alimentos fríos, acompañado de un mal cepillado, provoca la desmineralización y se desgastan los dientes, exponiendo la dentina, es decir, en el tejido del diente que en condiciones normales está cubierto por el esmalte.
- Extremar los cuidados si se lleva ortodoncia u otros aparatos: Si el paciente lleva brackets, es necesario mantener la limpieza extrema de los dientes, para evitar que queden manchas al terminar el tratamiento. Además, debe vigilarse, evitando masticar alimentos duros que puedan arrancarlos y, como siempre, evitar el chicle y los caramelos blandos. Tampoco debe olvidarse

utilizar las contenciones o la férula de descarga, de acuerdo con las instrucciones de tu dentista.

- No excederse con las bebidas azucaradas ni alimentos con alto contenido en azúcar: Es una época de granizados y helados, debes establecer un límite y, por supuesto, después de ingerirlos, límpiarte los dientes. Las bebidas azucaradas hacen que el esmalte se oscurezca y hacen que la caries aparezca de forma más rápida, al igual que los helados.
- Proteger a los labios: olvidar proteger los labios. Por norma general, todo el mundo se olvida de su protección y, sin embargo, es la parte del cuerpo más susceptible a las quemaduras solares. Cremas y protectores de cacao evitarán que lleves los labios secos o agrietados.
- Los hielos, fuera de la boca: son muchas las personas que suelen masticar los hielos cuando terminan las bebidas. Esta costumbre es peligrosa porque al masticarlos puede causar fisuras, especialmente, si se llevan empastes o coronas.

La dirección de la [Clínica Dental Francesc Macià](#) explica que "es muy importante establecer una rutina de mantenimiento de nuestra salud bucodental para no provocar la aparición de caries o sarro durante el verano". Además, añade que "a nuestros pacientes siempre les recomendamos que pidan una cita previa a la vuelta de las vacaciones para poder analizar el estado de su salud bucodental".
