

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

### [Multimedia](#)

**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 sufre de 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 el dentista 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".

---