

El Centre Dental Francesc Macià explica por qué es importante prevenir el consumo de azúcar en Navidad

[Multimedia](#)

Las festividades navideñas traen consigo momentos de alegría, reuniones familiares y, por supuesto, una variedad tentadora de dulces y postres. Mientras se disfruta de estas delicias, es crucial recordar la importancia del cuidado dental, ya que, el exceso de azúcar puede tener efectos nocivos en los dientes

Es muy importante conocer los riesgos del azúcar, así como los consejos efectivos para mantener las sonrisas radiantes durante la temporada navideña.

Riesgos del azúcar para los dientes

El azúcar, omnipresente en muchos alimentos navideños, puede convertirse en el villano silencioso de la salud dental. Cuando se consumen azúcares, las bacterias presentes en la boca se alimentan de ellos, produciendo ácidos que corroen el esmalte dental. Este proceso, conocido como desmineralización, puede conducir a la formación de caries, sensibilidad dental y, en casos extremos, a enfermedades de las encías.

El consumo excesivo de azúcar, común en festividades como la Navidad, prolonga la exposición de los dientes a estos ácidos, aumentando el riesgo de problemas dentales. La moderación en la ingesta de azúcares, combinada con una higiene bucal adecuada, se convierte en un escudo crucial para preservar la salud dental y mantener sonrisas radiantes.

Prevenir los problemas dentales en navidad

- **Moderación en el consumo de azúcar:** La moderación es clave. No es necesario renunciar completamente a los dulces navideños, pero es crucial limitar su consumo. Disfrutar de pequeñas porciones a lo largo del día en lugar de consumir grandes cantidades de una vez puede ayudar a reducir la exposición de los dientes al azúcar.
- **Higiene bucal rigurosa:** Durante la temporada navideña, mantener una rutina de higiene bucal rigurosa es más importante que nunca. Cepillarse los dientes después de cada comida y usar hilo dental, regularmente, ayuda a eliminar los residuos de alimentos y prevenir la acumulación de placa, reduciendo así el riesgo de caries.
- **Elección de dulces inteligente:** Algunos dulces son menos perjudiciales para los dientes que otros. Optar por opciones sin azúcares añadidos o que se disuelvan, fácilmente, en la boca puede minimizar el tiempo de exposición al azúcar, reduciendo así el riesgo de daño dental.

- Enjuague bucal: Incorporar un enjuague bucal sin alcohol en la rutina diaria ayuda a combatir las bacterias y fortalecer los dientes. Buscar opciones con flúor puede ser beneficioso para prevenir la desmineralización del esmalte dental.

El [equipo del Centre Dental Francesc Macià](#) recuerda que el cuidado de la salud dental es un trabajo diario y necesario para mantener una dentadura sana, fuerte y saludable. "Siguiendo unas estrategias simples, pero efectivas, podemos disfrutar de las delicias de la temporada sin comprometer la salud de nuestros dientes", añaden las especialistas del Centre Dental .

La moderación en el consumo de azúcar, una rigurosa higiene bucal, la elección inteligente de dulces y el uso de enjuagues bucales pueden marcar la diferencia en la salud dental durante estas festividades. Mantener las sonrisas radiantes permite disfrutar plenamente de la temporada navideña sin preocupaciones sobre posibles problemas dentales en el futuro.
