

El COEM alerta de que ciertos hábitos del verano pueden afectar a la salud bucodental

- **El consumo de bebidas y alimentos fríos, las piscinas o el alcohol pueden afectar gravemente a nuestra salud bucal**

Madrid, 28 de julio de 2017.- Con la llegada del verano se producen cambios en los hábitos de higiene oral, por la alteración de la rutina diaria, viajes, aumento de comidas fuera de casa, picar entre horas, mayor consumo de bebidas frías o dietas inadecuadas. En este sentido, el Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de la I Región (COEM) alerta de que estas prácticas durante el verano pueden afectar gravemente a la salud bucodental.

En este sentido, la Dra. Rosario Garcillán, vocal de Prevención de la Comisión Científica del COEM; afirma: "Durante el verano debemos reforzar nuestra higiene dental para que los factores que influyen en el desarrollo de patologías orales, no afecten negativamente a nuestra salud".

Asimismo, en esta época puede aumentar el riesgo de acumulación de placa bacteriana, lo que conlleva un mayor riesgo en el desarrollo de caries y enfermedades de las encías. La educación en salud bucodental debe fomentarse todos los días, en todos los pacientes y, especialmente, en el caso de los niños.

Pautas y recomendaciones

- **Mantener una correcta higiene oral:** cepillarse los dientes tres veces al día con una pasta fluorada, usar seda dental y limpiarse la lengua para mantener una higiene oral completa. Debe realizarse después de cada comida y, sobre todo, tras desayunar y cenar. Deberá utilizarse la pasta indicada por el dentista en cada caso.
- **Reducir la ingesta de alcohol:** el consumo de alcohol debe ser moderado, ya que junto al tabaco y la falta de higiene, agrava la patología periodontal, generando en muchos casos halitosis. Para evitarlo es muy importante controlar dichos hábitos e ingerir frecuentemente agua para mantener la boca hidratada, lo que ayuda a que el flujo de saliva sea el adecuado.

- **Evitar el consumo de tabaco:** fumar disminuye la oxigenación de las mucosas restando salud a los tejidos que rodean al diente.
- **Controlar la ingesta de alimentos y bebidas frías:** el consumo de estos productos puede originar una sensación dolorosa, intensa y breve, lo que se conoce como hipersensibilidad dentinaria. Algunas de dichas bebidas y alimentos tienen el pH ácido, que erosiona el tejido dentario, desmineralizándolo. Esto contribuye a la desgaste del esmalte, al dejar estructuras dentarias menos resistentes al descubierto. Por esta razón, debe controlarse el consumo de zumos, bebidas con gas, isotónicas y energéticas, vino y helados. De ingerirse, estos productos ácidos deben acompañarse de alimentos sólidos, para reducir su efecto negativo sobre los dientes.
- **Aumentar el consumo de frutas y verduras:** estos alimentos ayudan a proteger contra la aparición de bacterias, como pueden ser las frutas o las verduras y, sobre todo, beber mucha agua.
- **Estar alerta ante la posibilidad de traumatismos dentales:** en verano aumenta la práctica de deportes al aire libre, por lo que los accidentes dentales se producen con mayor frecuencia. En dichas situaciones, lo más importante es acudir al dentista lo antes posible. Si se ha perdido un diente, debemos mantenerlo en leche o en la propia boca del paciente sin lavar hasta llegar a la consulta. En caso contrario, mantener la cavidad bucal en reposo, sin ingerir alimentos y acudir, rápidamente, a la consulta.
- **No descuidar los tratamientos prescritos:** continuar utilizando las férulas y tratamientos retenedores de ortodoncia en periodos vacacionales para no alterar su eficacia y ajuste posterior.
- **Estar atentos a los efectos de las piscinas:** cuando el nivel de pH del agua de las piscinas es inferior a 6, el esmalte puede alterarse, en función del tiempo de exposición a dicha agua. Para prevenir estos cambios deben utilizarse tratamientos remineralizantes que mantengan la estructura cristalina del diente en un correcto estado.

Sobre COEM

El Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de la 1ª Región (COEM), fundado en el año 1930, es una Corporación de Derecho Público con personalidad jurídica propia y plena capacidad para el cumplimiento de sus fines, que se rige por la Ley de Colegios Profesionales y por sus propios Estatutos. El ámbito territorial del Colegio comprende la Comunidad de Madrid y las provincias de Ávila, Ciudad Real, Cuenca, Guadalajara, Toledo. Desde 2015 tiene su sede social en el número 38 de la calle Mauricio Legendre, en Madrid. Actualmente cuenta con más de 8.800 colegiados.



Más información:

Cariotipo MH5

914 111 347

Marina Díez - mdiez@cariotipomh5.com

Renny Núñez - rnunez@cariotipomh5.com

COEM

Nuria Velasco Sanz

Tel.: 91 561 29 05

e-mail: revista@coem.org.es