

Ante el riesgo de que las vacaciones nos hagan olvidar hábitos saludables

## El Consejo General de Dentistas recuerda la importancia de intensificar la higiene oral este verano

- La caries, la gingivitis y los traumatismos orales; junto con la halitosis, el sangrado y la hipersensibilidad, son los problemas bucodentales más frecuentes en verano
- Una inadecuada higiene bucodental y las altas temperaturas facilitan la proliferación de bacterias orales en verano
- Mantener unos adecuados hábitos de higiene oral y una buena hidratación, claves para mantener una buena salud bucodental

Madrid, 13 de julio de 2016.- **Con la llegada de la época estival nuestros hábitos cambian: comemos más fuera de casa, consumimos más alimentos poco saludables para nuestros dientes y modificamos nuestras actividades diarias. Estos cambios, junto a las altas temperaturas, provocan la proliferación de bacterias en la boca que pueden provocar un aumento de patologías bucodentales como la caries o la gingivitis, que pueden causar halitosis, sangrado de encías o hipersensibilidad dental. El Consejo General de Dentistas recomienda intensificar nuestra higiene bucal durante este verano y no olvidarnos de meter en la maleta el cepillo de dientes, hilo dental, colutorio, chicles sin azúcar y con xilitol, y fotoprotector labial para mantener una buena salud bucodental.**

**Bebe mucha agua:** hidratarnos es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. En una boca deshidratada es más frecuente que existan infecciones, por lo que te recomendamos beber dos litros de agua al día y tomar alimentos con alto contenido hídrico como las verduras, hortalizas y frutas.



**Come sano y disfruta de los alimentos de temporada:** ¿sabías que la sandía y el melón ayudan a cuidar tu salud bucodental? Además contienen más del 90% de agua, por lo que te ayudarán a estar hidratado y evitar así que se produzca un aumento de la densidad de nuestra saliva.

**Controla el consumo de alimentos y bebidas azucaradas:** con la llegada del verano aumenta el consumo de refrescos azucarados, alcohol, helados y granizados. Estos

alimentos elevan los niveles de ácidos que dañan el esmalte, favoreciendo la aparición de caries.

**Intensifica tu higiene oral:** en verano “picamos más entre horas” y comemos más fuera de casa. Es importante que estas ingestas siempre vayan acompañadas de un cepillado posterior. Además, puedes utilizar enjuagues orales e hilo dental. De forma excepcional, en casos de olvido o en los que la limpieza no fuera posible, puedes recurrir a los chicles sin azúcar y con xilitol después de comer ya que aumenta el pH bucal dificultando la acción agresiva de las bacterias, estimulando la salivación

**Precaución en la práctica deportiva:** Con la llegada del buen tiempo es más frecuente realizar actividades al aire libre por lo que el riesgo de sufrir golpes en los dientes es mayor. De hecho, en estas fechas se produce un aumento de patologías de origen traumático, especialmente en niños, en los que los traumatismos y fracturas de dientes aumentan en torno al 30%. En estos casos, el Consejo General de Dentistas aconseja actuar lo más rápidamente posible, conservando el diente en suero salino, o en su defecto agua, agua con sal, leche, o manteniéndolo en la boca y acudir de forma urgente a un dentista para poder llevar a cabo el tratamiento más adecuado.

**Protege también tu boca del sol.** En cuanto a la protección solar, al igual que en el resto del cuerpo, no hay que olvidar proteger también los labios de la excesiva exposición al sol con un fotoprotector para ayudar a prevenir así el cáncer en esta parte de la boca.

**Aprovechar para visitar al dentista.** La visita a nuestro dentista habitual debe ser una cita obligatoria de nuestro calendario. Pero quizá sea en verano el mejor momento, aprovechando que los niños están de vacaciones. Un buen chequeo general para toda la familia evitará dolores, complicaciones y gastos en un futuro.

**Consejo General de Colegios de Dentistas de España** Creado en el año 1930, es el Órgano ejecutivo de la Organización Colegial de Dentistas. Entre sus competencias destacan la coordinación de la política general de la Organización Colegial, la ordenación del ejercicio de la profesión, la representación y la defensa de los intereses de sus profesionales, y la promoción del derecho a la salud odontológica de los españoles. Es también competencia del Consejo General la elaboración, desarrollo y actualización del Código Ético y Deontológico estatal de la profesión, así como de la promoción social, científica, cultural y laboral de la Odontología y la Estomatología.

**Más información: Antonio M<sup>a</sup> Serrano Rubio. Director de Comunicación. Teléfono 914 264 414**