



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

El Colegio de Dentistas de Cádiz 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

Cádiz, 18 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 Colegio Oficial de Dentistas de Cádiz 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



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE DENTISTAS DE CÁDIZ

Avenida Juan Carlos I, s/n
Edificio "Nuevo Estadio Ramón de Carranza"
4ª Planta - Local 35 - 11011 Cádiz
Tlf: 956 17 09 50 - Fax: 956 17 32 46
www.dentistascadiz.com
email: colegio@dentistascadiz.com

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.

Ilustre Colegio Oficial de Dentistas de Cádiz

www.dentistascadiz.com

Corporación de derecho Público, con personalidad jurídica propia e independiente, con plena capacidad para el cumplimiento de sus fines y funciones, entre los que destacan, en el ámbito de la provincia de Cádiz, la representación y defensa de la profesión ante la Administración, instituciones, tribunales, entidades y particulares; la adopción de las medidas necesarias para evitar el intrusismo profesional, la competencia desleal y la publicidad ilícita o engañosa; la promoción del perfeccionamiento y mejora de la actividad profesional y la formación permanente de sus colegiados; y en general, cuantas medidas se encaminen al cumplimiento de los fines asignados a los colegios profesionales y aquellas otras que redunden en beneficio de la protección de los intereses de los pacientes y de los usuarios de los servicios prestados por los colegiados.

Más Información:

Rufina Márquez / comunicacion@dentistascadiz.com

Gestión de entrevistas, reportajes o consultas: 677132361