GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Cuidar la sonrisa a lo largo de los años

Actualidad Empresarial | 30/01/2025 | 00:00

Cuando se piensa en longevidad, muchas veces se imagina cómo se cuidara la piel, la alimentación o incluso la salud cardiovascular. Sin embargo, pocas veces se considera la importancia de la longevidad dental. Los dientes han estado con presentes desde antes de que se diera la primera sonrisa, y su cuidado es clave para mantener una buena calidad de vida.

La formación de los dientes y su evolución

Desde el segundo trimestre del embarazo, los dientes primarios o «de leche» comienzan a desarrollarse en las encías del bebé. Estos dientes temporales emergen entre los 6 y 12 meses y desempeñan un papel fundamental en la masticación y el desarrollo del habla. Con el tiempo, estos dientes dan paso a la dentición permanente, que empieza a aparecer alrededor de los 6 años y puede completarse hasta los 21 años.

La dentición permanente está diseñada para durar toda la vida, aunque a medida que pasan los años, los dientes experimentan cambios y desgaste natural, lo que puede afectar su apariencia y funcionalidad.

La Dra. Rocío Schiavone Mussano, responsable en Custom Dental, explica los factores que influyen en el envejecimiento dental.

El envejecimiento dental puede deberse a factores naturales y patológicos. Entre los naturales se encuentran:

Desgaste por uso: El esmalte se va desgastando con el tiempo.

Retracción de encías: Deja expuestas las raíces dentales.

Oscurecimiento de los dientes: Debido a la acumulación de manchas y adelgazamiento del esmalte.

Fragilidad dental: Pérdida de mineralización y resistencia.

Alteraciones en la mordida: Por movimiento dental o pérdida de piezas.

Por otro lado, los factores patológicos pueden acelerar el envejecimiento dental:

Bruxismo: Rechinar los dientes desgasta el esmalte.

Erosión ácida: Provocada por alimentos y bebidas ácidas.

Enfermedades periodontales: Afectan las encías y el hueso de soporte.

Caries radiculares: Más frecuentes con la edad.

Hábitos nocivos: Como el tabaquismo o consumo excesivo de alcohol.

Consejos para mantener una sonrisa saludable

Para prevenir el deterioro dental y conservar una sonrisa saludable a lo largo de los años, se recomienda:

Cepillar los dientes correctamente dos veces al día.

Usar protector bucal en caso de bruxismo o deportes de contacto.

Limitar el consumo de azúcares y ácidos.

Mantener una dieta equilibrada con alimentos ricos en calcio.

Beber suficiente agua para mantener la boca hidratada.

Evitar usar los dientes como herramientas.

Acudir al dentista regularmente para revisiones.

Considerar tratamientos de rejuvenecimiento dental, como blanqueamiento o carillas dentales.

Tratar el bruxismo con férulas dentales si es necesario.

Realizar limpiezas profesionales periódicas.

Opciones para rejuvenecer la sonrisa

El envejecimiento no solo afecta los dientes, sino también las encías y la estructura bucal en general. Actualmente, existen opciones como el blanqueamiento dental, la colocación de carillas dentales o la rehabilitación integral con diseño de sonrisa, que pueden devolver la luminosidad y la juventud a la boca.

El cuidado bucal es esencial para mantener la salud general y la calidad de vida. Realizar visitas regulares al dentista y optar por tratamientos preventivos y estéticos puede marcar la diferencia en la apariencia y funcionalidad dental con el paso del tiempo.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/260623-cuidar-la-sonrisa-a-lo-largo-de-los-anos.htm