

Los retos de la salud bucodental en verano

Noticias 24hs | 10-08-2023 | 15:44



Sonrisa verano

Aunque no lo parezca, el verano es una de las épocas de más estrés para la salud bucodental.

La falta de cuidado en estos meses puede acarrear graves problemas a la vuelta del otoño, por lo que especialistas como los de la Clínica Dental Dr. García Jerónimo proponen una serie de consejos para que no sufra la boca.

Protección solar: aunque es habitual tener ya la rutina de cuidarse con protección solar el cuerpo antes de una exposición en la piscina, playa o simplemente, en la calle, hay que poner especial atención también a los labios y la piel alrededor de la boca. Existen bálsamos labiales con protección solar que sirven para evitar quemaduras y que, cualquier herida que se haga en la comisura, introduzca bacterias al interior de la boca.

Hidratación: la sequedad bucal puede incrementar el riesgo de caries y padecer algunas enfermedades en las encías. Hay que tener en cuenta que es época también de más calor por lo que hay que acostumbrarse a evitar, en la medida de las posibilidades, bebidas azucaradas y optar por el agua.

Prestar especial atención al cepillado: si esta rutina debe mantenerse durante todo el año, en especial, en verano, es clave. La ingesta de bebidas más azucaradas como los granizados y horchatas, la toma de helados y la temperatura a la que se ingieren requiere de una protección extra para los dientes. Cerdas suaves y pasta con flúor pueden ser los grandes aliados para esta temporada.

Prestar atención a la dieta: verdura y fruta. Esa debe ser la base de la alimentación durante los meses de más calor para conseguir aportar al organismo las vitaminas y minerales que garanticen una buena salud y, así, que el cuerpo tenga la capacidad de responder adecuadamente.

Revisiones. Si se tienen vacaciones es el momento de planificar también una revisión al dentista para asegurar que todo está correcto. Será el profesional el que marque la pauta necesaria en caso

de que haya algún problema. En especial, estos meses de calor pueden conllevar la aparición más habitual de aftas, uno de los motivos por los que los dentistas deben ser visitados para plantear un tratamiento preventivo.