

El impacto de la cal en la salud bucodental

Noticias 24hs | 25-10-2023 | 08:25



Grifo

Si hay un peligro en ciertas aguas de grifo para la salud de la boca es su relación con la cal. La cal es el resultado de la presencia de minerales, principalmente calcio y magnesio, disueltos en el agua en su tratamiento por la potabilidad.

En algunas áreas, el agua del grifo puede tener una concentración más alta de estos minerales, lo que se conoce como agua dura. Aunque pasa, mayoritariamente, en zonas de costa, también es un problema que se extiende en grandes capitales y localidades colindantes como Barcelona y L'Hospitalet de Llobregat.

Volviendo a la salud bucodental, el impacto de la cal del agua es más que evidente en la formación de sarro. El sarro es una acumulación endurecida de placa bacteriana en los dientes, que puede provocar problemas dentales como la enfermedad periodontal y la caries dental. Cuando el agua es dura, el riesgo es mayor si no se siguen una serie de recomendaciones como las que propone Clínica Dental Alcarrillet 100.

¿Cómo proteger la boca del agua dura?

En primer lugar, es clave el cepillado intensivo y el uso de hilo dental. Lo mínimo, aconsejado por los dentistas, es un cepillado completo dos veces al día con el uso del hilo dental a diario para evitar la acumulación de sarro y la aparición de la placa.

A esta rutina es aconsejable completarla con un enjuague bucal recomendado por los profesionales para cada caso concreto ya que pueden aprovecharse para también tratar dolencias como la sensibilidad dental, el mal aliento o incluso el sangrado de encías. Los colutorios son claves para reducir la placa y sarro.

En zonas con agua dura es recomendable programar, al menos, dos visitas al dentista para los exámenes rutinarios y las limpiezas dentales que eviten que se acabe convirtiendo en un problema.

Una última recomendación que está demostrando ser bastante eficaz y más económica que la compra de agua embotellada es instalar un sistema de descalcificación en la vivienda que mejore la calidad del agua o el uso de jarras con filtros que, además, podrían convertir el agua el alcalina con la mejora para la salud que eso conlleva también.

Sin duda, prevenir el impacto de la cal del agua es una buena idea, pero también garantizar una higiene oral adecuada y un seguimiento con los profesionales.

Autor: Redacción