

VITALDENT

¿Cómo cuidar tu boca en verano? ¿El verano afecta a nuestra salud bucal? Descubre como mantener tu boca perfecta



ÍNDICE

1. ¿Cómo afecta el verano a nuestra salud bucal?
2. Mayores problemas en verano: Halitosis, hipersensibilidad, aumento de sangrado de encías, aumento de placa bacteriana
3. Mayores urgencias: infecciones y traumatismos dentales
4. No olvides acudir a tu dentista aunque sea verano
5. Consejos bucodentales para el verano

Llega el verano, una de las épocas favoritas del año, donde nos dedicamos a disfrutar de los amigos, la familia y de nosotros mismos. Llega época de piscina, viajes a la playa con amigos, cenas interminables y días enteros disfrutando del sol. Se trata de una época donde a parte de disfrutar, cambiamos mucho nuestros hábitos diarios, ya que cambiamos la rutina por un periodo vacacional de desconexión.

Es por ello, que durante el verano, se suelen descuidar los hábitos de higiene oral. Nos dedicamos explícitamente a disfrutar del verano y de sus oportunidades, dejando a un lado la higiene bucodental, cosa que no debemos hacer.

Se ha observado, que los pacientes acuden en septiembre al dentista con peor higiene oral y mayores problemas dentales que antes de las vacaciones de verano, relacionándolo así al cambio de hábitos y de rutina durante esta época.

En este ebook vamos a explicar detenidamente los mayores problemas que surgen en verano por el descuido de la higiene oral, además de darte algunos consejos y rutinas que te pueden ayudar en tu higiene bucodental durante el verano sin dejar de disfrutar de los viajes, los amigos y el sol.

1. ¿Cómo afecta el verano a nuestra salud bucal?

Como ya hemos comentado, el verano está relacionado con una época de desconexión total, cambiando nuestros hábitos diarios y rutinarios, dejando así a un lado la higiene oral diaria.

Con el verano y sus condiciones nos invita a degustar y consumir productos que no hacemos con tanta frecuencia en el resto del año; como son helados y refrescos, normalmente siendo productos que contienen grandes cantidades de azúcar.

Estos productos se suelen consumir más en la época de verano por la sensación de calmar la sed que nos produce el calor del verano.

Podemos disfrutar de ellos tranquilamente siempre con moderación y llevando una correcta rutina de higiene oral. Debemos tener una restricción de ellos y un control para así no perjudicar a tu higiene oral. Por ello, es indispensable nada mas consumirlos intentar realizar inmediatamente el cepillado y un enjuague de nuestra cavidad oral para eliminar los restos de azúcares.

Son frecuentes las comidas y cenas fuera de casa, los tentempiés entre horas y los picnics en la playa y la piscina, lugares donde casi nunca tenemos a mano un kit de higiene bucodental para evitar así descuidar nuestra higiene oral y tener mayores problemas en el futuro. Como las caries que aparecen por el gran consumo de azúcar, o la gingivitis que aparece tras el cúmulo de placa tras estar horas o días sin un cepillado adecuado, o bien el acumulo muy notorio de sarro tras aquellos días en los que los alimentos se quedan largas horas sin ser eliminados. El cepillo es en realidad el gran ausente en las rutinas de verano. Además, los cambios de horario y de rutinas, que acompañados de un aumento de las temperaturas, nos invita a estar más fuera de casa que en ella, complicando más seguir la rutina de higiene oral.

Es por todo ello, que en verano solemos descuidar nuestra higiene oral, cosa que debemos de tener mucho cuidado, ya que las bacterias y gérmenes no descansan, aprovechándose entonces de la situación y afectando así a nuestra salud bucodental.

2. Mayores problemas en verano: Halitosis, hipersensibilidad, aumento de sangrado de encías, aumento de placa bacteriana

Descuidar nuestra higiene oral durante la época del verano puede originarse grandes problemas en nuestra salud oral, tema que debemos de tener en cuenta, ya que puede estropear nuestras vacaciones o tiempo de diversión, además de poder originarse grandes problemas de salud.

Debes saber cuales son los mayores problemas originados por el descuido de nuestra rutina de higiene oral durante el verano, para así poder evitarlos. Algunos problemas que nos pueden surgir son:

- **Aumento de placa bacteriana:** durante el verano, aumentan las comidas entre horas, el picoteo y el despiste de no lavarnos los dientes. Esto origina que aumente el acumulo de placa bacteriana en nuestros dientes, originando problemas a corto plazo en nuestra salud dental y gingival. Sabemos que durante el día en verano, y más si estamos fuera de casa, es complicado seguir una rutina exhaustiva de higiene oral; por ello, te recomendamos que el cepillado nocturno antes de irte a la cama lo realices siempre y de manera exhaustiva y consciente, eliminando así todo la placa bacteriana.
- **Manchas y acumulaciones de sarro** por el aumento de consumo de bebidas azucaradas, helados, cafés, infusiones, condimentos alimenticios y tintes (como el colorante de la paella), alcohol y tabaco. Se conoce un gran aumento de pacientes después del verano que llegan urgidos de una limpieza.



- **Halitosis:** es posible que durante el verano este problema se agrave, esto es debido al aumento de consumo de alcohol y de tabaco, acompañado además de un empeoramiento de la higiene oral. Esto origina un acumulo de placa bacteriana que sumado al aumento de consumo y alcohol, origina que las bacterias se propaguen y aumente el mal olor bucal.



- **Inflamación y sangrado de encías:** cómo vamos comentado, durante el verano la higiene oral empeora, originando un acumulo de placa bacteriana en dientes y encías, lo que origina un crecimiento bacteriano y por lo tanto inflamación y sangrado de encías. Para evitar esto, lo ideal es cepillarse continuamente tras las comidas y conseguir una correcta y exhaustiva higiene oral de nuestra boca, sin excepciones aunque sea verano.
- **Caries:** es posible, que al acabar el verano, observes alguna caries dental en tus dientes. Esto será el resultado de una mala higiene oral durante el verano. Las caries se forman por un acumulo de placa bacteriana adherida a los dientes, está formado por bacterias se propaga y origina una disminución del pH del diente, debido a los ácidos que estas bacterias generan al fermentar los azúcares que consumimos. Con ello, se desmineraliza el esmalte del diente y se genera la caries dental. Por ello, la importancia de seguir una correcta y exhaustiva higiene oral durante todas las vacaciones del verano.
- **Rotura de aparatos de ortodoncia,** alambres, brackets. Las pérdidas de retenedores son uno de los problemas post verano más populares. Se incrementan con notoriedad las visitas en Septiembre al ortodoncista para reponer los destrozos de esta época del año.

- **Hipersensibilidad dental:** es un problema muy frecuente durante el verano la aparición y el agravamiento de la sensibilidad dental. La hipersensibilidad dental es la aparición de una sensación de dolor agudo, breve e intenso que se agrava con la consumición de bebidas o comidas muy frías. En el verano es típico comer este tipo de bebidas y alimentos, originando un cambio de temperatura muy extremo, debilitando así el esmalte y generando la hipersensibilidad dental.

Durante el verano tomamos bebidas frías y además con un pH ácido, como son los refrescos carbonatados, los zumos, la cerveza... originando esto una desmineralización del esmalte dejando expuesta la dentina y favoreciendo así la hipersensibilidad dental.

Para intentar controlar este tipo de molestias, lo ideal es que sigas una serie de recomendaciones:

1. Reducir este tipo de bebidas y frías y muy ácidas
2. Intentar cepillarse con suavidad nada más consumir este tipo de bebidas o alimentos ácidos, para eliminar cuanto antes esta acidez de nuestra boca
3. Si el problema es muy acusado, lo ideal es que acudas a tu dentista para que te recomienda una pasta dentífrica y colutorio específico que reduzca este tipo de sensibilidad dental.



3. Mayores urgencias: infecciones y traumatismos dentales

Cuando estamos disfrutando del verano, a veces nos puede fastidiar las vacaciones una urgencia dental espontánea sin prever de antemano.

Es común, empezar las vacaciones, y cuando estamos tranquilamente en la playa tomando un granizado, sentir un dolor muy fuerte y espontáneo en tus dientes. ¡Qué oportuno!, pensarás...

Tranquilo, todos los problemas tienen solución. Debes saber que un dentista es insustituible, ningún farmacéutico o protesico te indicará correctamente lo que tienes que hacer. Por ello, si no encuentras un dentista de urgencia en la zona donde te encuentras, el único que te puede ayudar y dar una solución transitoria y provisional a tu problema, será el médico de urgencias. No dudes acudir a él para cualquier urgencia dental.

Las urgencias dentales más comunes durante el verano son:

- **Dolor agudo y espontáneo:** es común notar un dolor repentino en nuestros dientes. Un dolor agudo que se intensifica con el frío y sube hacia la raíz del diente. Tienes que intentar identificar la localización y el tipo de dolor que estás sufriendo; saber si es irradiado, localizado o si está afectando a otras piezas. Debes observar si presentas alguna inflamación en la zona o sangrado, o incluso si presentas mal sabor de boca.

Todas estas indicaciones debes nombrarlas al médico o dentista de urgencias para que valore tu situación y consiga un diagnóstico lo más acertado posible. Con ello valorará cuál es la medicación más acertada en ese caso para tí; pueden ser analgesicos, antitinflamatorios o incluso antibióticos si se trata de alguna infección.

Este dolor se puede generar por varias situaciones, puede ser por un proceso de sensibilidad dentaria, lo cual al tomar helados y bebidas frías se intensifica, provocando este dolor espontáneo. También se produce por caries, que generan un dolor agudo y espontáneo al tomar alimentos fríos; o en casos más graves puede ser por caries muy profundas que llegan a nervio y han podido generar una infección, provocando así un dolor más intenso y que dura más en el tiempo, intensificando al comer o beber bebidas frías.

- **Infecciones:** puede generarse una infección en tu boca debido a diferentes factores o procesos, como pueden ser caries profundas que llegan a nervio, fracturas dentales, abscesos o problemas de inflamación de encías.

Estos procesos pueden generar inflamación, dolor en la zona; originando muchas veces mal aliento o fiblele en los casos más graves.

Debes indicarla al médico de urgencias tu situación y los síntomas que presenta que te haga las pruebas pertinentes, y te administre antibiótico si lo encuentra necesario. Con este medicamento se eliminará la infección y con ello el dolor, pero no la causa que lo produce, teniendo entonces que acudir al dentista lo antes posible para que te solucione el problema.

- **Traumatismos dentales:** estas urgencias suelen ser más frecuentes en verano. Los juegos y la diversión son muy frecuentes durante la época del verano, sobre todo en periodo vacacional. Los juegos de piscina o de playa pueden originar caídas o golpes, generando traumatismos y dañando los dientes.

En este ebook te vamos a explicar cómo actuar en estas situaciones de urgencia ya que es importante tener claro cómo actuar en cada caso.

Primeramente debes mantener la calma ante todo y comprobar como en encuentra la pieza en cuestión tras el traumatismo. Según sea la situación actuaremos de una manera u otra, diferenciando siempre entre un diente temporal o de leche y un diente permanente:



Dentición temporal (niños)

- **Fractura dental:** tras un traumatismo dental por una caída de un niño, puede ser que se facture una parte del diente o se haga una pequeña fisura. Lo ideal es que acudas al dentista cuanto antes y guardes el trozo que se ha roto para llevarlo al dentista. Una vez en la clínica dental y explicado el problema, el dentista valorará el diagnóstico y tratamiento. El tratamiento dependerá siempre de la profundidad de la fractura, tiempo transcurrido, lugar de la fractura, el estado pulpar y la edad y colaboración del niño. Según esto, se puliran solamente los bordes si es una fisura leve, se empasta con composite o con el trozo de diente fracturado, o en los casos más graves donde se ha involucrado la pulpa, se realizará una pulpotomía o extracción en los peores casos.
- **Diente con movilidad:** es posible que el diente se mueva dentro del alveolo tras el golpe, moviéndose ligeramente o incluso desplazado hacia algún lado. En este caso lo ideal es no tocar el diente y acudir al dentista cuanto antes. El dentista hará las radiografías pertinentes para observar la situación del diente en cuestión y de los demás gérmenes dentales pendientes de erupcionar. Si es posible se coloca con cuidado y se feruliza hasta que el diente se reinserte. Si se ha introducido y no ha dañado ningún germen, se deja que erupcione por sí solo, o en el caso contrario si está dañando algún germen dental, se extrae el diente y se coloca un mantenedor de espacio si es necesario hasta que erupcione el diente definitivo.
- **Diente avulsionado:** si el diente se ha salido entero tras el traumatismo, es que acudas cuanto antes al dentista. Se revisa la zona y nunca se reimplanta el diente avulsionado, por riesgo a dañar el diente que aun no ha erupcionado. Se coloca una prótesis infantil para sustituir la pieza avulsionada o se coloca un mantenedor de espacio hasta que erupcione el diente permanente.

Dentición permanente

- **Diente fracturado:** tras un traumatismo dental, puede ser que se fracture una parte del diente o se haga una pequeña fisura. Lo ideal es que acudas al dentista cuanto antes y guardes el trozo que se ha roto para llevarlo al dentista. Una vez en la clínica dental y explicado el problema, el dentista valorará el diagnóstico y tratamiento. El tratamiento dependerá siempre de la profundidad de la fractura, tiempo transcurrido, lugar de la fractura, el estado pulpar y la edad y colaboración. Según esto, se puliran solamente los bordes si es una fisura leve, se empasta con composite o con el trozo de diente fracturado, o en los casos más graves donde se ha involucrado la pulpa, se realizará una pulpotomía o tratamiento de conducto, o extracción en los peores casos.
- **Diente con movilidad:** es posible que el diente se mueva dentro del alveolo tras el golpe, moviéndose ligeramente o incluso desplazado hacia algún lado. En este caso lo ideal es no tocar el diente y acudir al dentista cuanto antes. El dentista hará las radiografías pertinentes para observar la situación del diente en cuestión. Según esto se feruliza la pieza un tiempo según el daño y el desplazamiento producido, seguido siempre de las revisiones pertinentes.
- **Diente avulsionado:** si el diente se ha salido entero tras el traumatismo, es que acudas cuanto antes al dentista, concretamente antes de que pasen 3 horas. Debes coger el diente con cuidado y transportarlo a la clínica en un medio seguro, lo ideal es en una solución de Hank, ya que lo conserva muy bien para después ser reimplantado. Si no es posible, lo puedes transportar en leche o en tu propia saliva, en tu boca. Una vez en la clínica dental, se realiza una exploración de paredes para descartar fractura, se lava con suero fisiológico y sujetando el diente por la corona se reimplanta, ferulizados después. Una vez pasados 15 días se valora el estado de la pieza, para realizar el tratamiento más indicado para mantener siempre que sea posible la pieza en boca.



4. No olvides acudir a tu dentista aunque sea verano

Como ya hemos comentado, el verano es una de las épocas favoritas para la gente, porque se trata de una época donde la gente puede disfrutar de las vacaciones y de más tiempo libre.

Sabemos que es tiempo para disfrutar, pero no podemos olvidar o dejar a un lado nuestra higiene oral diaria. A parte de ello, lo ideal es que aprovechemos estas vacaciones o los días libres para acudir al dentista.

Normalmente, los niños tienen colegio y clases durante todo el día en el año, siendo complicado acudir al dentista para realizar una revisión rutinaria de su boca e higiene oral. Por ello, es ideal aprovechar estos días de verano para pedir cita en una clínica dental de confianza y acudir con tu hijo para una revisión dental.



Además, es una época que al pasar más tiempo en familia, estamos más pendientes de los niños. Aunque debemos hacerles revisiones rutinarias en casa siempre para observar cualquier problema, es verdad que en esta época vacaciones, al tener más tiempo y pasar más tiempo libre juntos, podemos observarles con más detenimiento y estar pendientes de cualquier problema para acudir al dentista cuanto antes.

En esta revisión dental, explorarán la boca del niño y observarán su higiene oral. Para observar la placa en sus dientes, existen los reveladores de placa; los cuales tiñen la placa bacteriana de los dientes, pudiendo así enseñarles visualmente la suciedad en sus dientes. Mediante un cepillo y un espejo, podemos enseñarle cómo debe cepillarse, cual es el movimiento que debe realizar para eliminar toda la suciedad de su boca.

Intentaremos siempre hacerlo lo más divertido posible para que el niño se divierta, le parezca entretenido y coja la rutina de lavarse los dientes lo antes posible.

En esta cita se revisará toda su boca y se realizarán las pruebas radiográficas necesarias para descartar la presencia de caries, problemas en las encías o incluso problemas de retraso de erupción dental, consiguiendo así un seguimiento del crecimiento y erupción de los dientes del niño.

Si presenta algún problema, alguna caries o problema de encías o erupción, lo ideal sería aprovechar estas vacaciones de verano para comenzar el tratamiento y evitar la evolución y mayor gravedad de estos problemas.

5. Consejos bucodentales para el verano

Por último, en este apartado te vamos a explicar una serie de consejos que debes seguir durante el verano para mantener una correcta salud bucodental:

- No olvides nunca, llevarte tu kit de higiene oral a cualquier lado. Lo ideal es hacerte un neceser con un cepillo de dientes, una pasta dental, hilo dental y colutorio, todo en talla mini para poder llevarlo a todos lados en tu bolso o maleta.
- No importa que estés fuera de casa durante las comidas, debes cepillarte tras cada comida tus dientes con tu kit de higiene oral, para eliminar todos aquellos restos de comida que se queden en tu boca.
- Hidratate. Durante el verano, la sensación de sed es mayor que el resto del año, por lo que lo ideal es que estés bebiendo continuamente agua para conseguir tener la boca húmeda, ya que la boca seca facilita el desarrollo de las bacterias. Debes beber alrededor de dos litros y medio de agua al día.



- Los excesos nunca son buenos, por lo que aunque sabemos que los helados y bebidas carbonatadas son imprescindibles en el verano, mantén un control, ya que contienen grandes cantidades de azúcar.
- Sigue una dieta saludable, acompañada de frutas, verduras y agua, evitando así las bebidas carbonatadas que sabes que contienen ácido y pueden dañar tu esmalte.
- Reducir el consumo de café, alcohol y tabaco. Durante el verano es habitual quedar con amigos, donde se aumenta el consumo de alcohol y tabaco, por lo que lo ideal es que lleves un control y moderación.
- Evita los cambios bruscos de temperatura en tu boca, ya que al introducir hielos, helados o bebidas frías en tu boca, el contraste es tan brusco que se daña el esmalte y puede producir sensibilidad.
- Si presentas algún dolor o molestias persistentes, no dudes en acudir a algún dentista de la zona o un médico de urgencias para que valore tus molestias y tratarlas cuanto antes, evitando así que evolucione el proceso.

Y recuerda, el verano es para disfrutar, pero siempre moderando malos hábitos y malas conductas, consiguiendo así mantener nuestra higiene oral sin dejar de disfrutar de las vacaciones veraniegas.



VITALDENT