



## Consejos para disfrutar de una buena salud bucodental en verano

**Madrid, 29 de julio de 2020.** La llegada de las vacaciones supone un cambio en la rutina habitual de las personas: desaparecen los horarios, se pasan muchas horas fuera de casa, se modifican los hábitos alimenticios y se suele relajar la higiene bucodental. Para evitar que la salud oral empeore durante la época estival, el Consejo General de Dentistas recomienda lo siguiente:

1. Hidratarse: beber mucha agua es fundamental para contrarrestar la pérdida de líquidos que se produce por la sudoración. La sensación de boca seca es el primer signo de deshidratación. Se aconseja beber 2 litros de agua al día.
2. Alimentarse de forma saludable: una dieta sana se basa en el consumo de frutas, verduras, legumbres, pescados y aceite de oliva, evitando las comidas copiosas y procesados. Asimismo, se debe reducir al mínimo la ingesta de alcohol y evitar el tabaco.
3. No abusar de las bebidas carbonatadas: su gran contenido en azúcar daña los dientes, por lo que hay que tratar de disminuir su consumo. Además, la mayoría son ácidas y pueden perjudicar el esmalte dental.
4. Precaución con el deporte: en vacaciones se suele practicar más ejercicio al aire libre, por eso es cuando más traumatismos dentarios se producen. En el caso de los niños, aumentan cerca de un 30%. Por este motivo, se recomienda utilizar un protector bucal durante la práctica de deportes de contacto. En caso de fractura dental hay que conservar el diente en suero salino, agua o leche, y llamar inmediatamente a un dentista para poder llevar a cabo el tratamiento más adecuado.
5. Cuidar la higiene bucodental: aunque sea más complicado por el cambio de rutina, hay que cepillarse los dientes, al menos, 2 veces al día (durante 2 minutos cada vez) con pasta fluorada y usar seda o cepillo interdental por la noche. Conviene señalar que, debido a la situación sanitaria actual, es imprescindible cuidar el cepillo de dientes: lavarse bien las manos antes y después de usarlo, limpiarlo, desinfectarlo con un colutorio, enjuagarlo y secarlo, mantenerlo protegido en su capuchón, no compartirlo nunca, alejarlo del sanitario (para evitar posible contaminación) y no almacenarlo junto a otros cepillos.

Cuando no sea posible cepillarse los dientes, se puede masticar chicle sin azúcar con xilitol durante 20 minutos, ya que produce saliva y ayuda a la limpieza, pero nunca sustituye al cepillado.



6. Cuidado con el cloro: el cloro altera el pH de la boca, favoreciendo la desmineralización de los dientes. En el caso de practicar natación de manera profesional o pasar muchas horas en la piscina, el dentista puede indicar el uso de un colutorio específico, además de cepillarse los dientes con pasta fluorada.

7. No abandonar los tratamientos: las férulas de descarga para el bruxismo o las de ortodoncia deben seguir usándose durante las vacaciones. Si no se utilizan las horas recomendadas por el dentista, es posible que dejen de ajustarse y habrá que hacer unas nuevas.

8. Proteger los labios: al igual que la piel del resto del cuerpo, hay que proteger los labios de la excesiva exposición al sol con un fotoprotector adecuado para evitar que se quemen.

Por último, el Consejo General de Dentistas recuerda que la situación sanitaria provocada por la Covid-19 hace obligatorio el uso de la mascarilla para prevenir contagios. Es una irresponsabilidad con nulo soporte científico atribuir a las mascarillas posibles problemas bucodentales como halitosis, caries, tinciones en los dientes o boca seca. De hecho, los profesionales sanitarios llevan décadas utilizándolas y no se han detectado las patologías antes mencionadas.

En este sentido, desde la Organización Colegial insisten en la importancia de cumplir la regla de las 3 M, puesto que, hasta el momento, son las únicas medidas que han demostrado ser eficaces para evitar la propagación del SARS-CoV-2:

- Manos: lavado frecuente.
- Mascarilla: uso obligatorio en espacios públicos.
- Metros: mantener la distancia social.

### **Consejo General de Colegios de Dentistas de España**

*Creado en el año 1930, es el Órgano ejecutivo de la Organización Colegial de Dentistas. Entre sus competencias destacan la coordinación de la política general de la Organización Colegial, la ordenación del ejercicio de la profesión, la representación y la defensa de los intereses de sus profesionales, y la promoción del derecho a la salud odontológica de los españoles. Es también competencia del Consejo General la elaboración, desarrollo y actualización del Código Ético y Deontológico estatal de la profesión, así como de la promoción social, científica, cultural y laboral de la Odontología y la Estomatología.*