

Caries y gingivitis son los problemas bucodentales más frecuentes durante el verano

Las altas temperaturas, los cambios en la alimentación y en los hábitos de higiene bucodental favorecen la proliferación de bacterias en la boca

Castellón, 01/09/2015.- El riesgo de padecer determinadas patologías bucodentales aumenta en verano. Las altas temperaturas, los cambios de alimentación y una mala higiene bucodental durante las vacaciones facilitan la proliferación de bacterias orales. La principal consecuencia es el incremento de casos de caries y gingivitis (inflamación de las encías) en las consultas de los dentistas. Desde el Colegio Oficial de Dentistas de Castellón (CODECS) se insiste en la importancia de mantener una buena hidratación y unos adecuados hábitos de higiene oral para evitar estos problemas al regresar a casa.

Moderar el consumo de bebidas alcohólicas, azucaradas y carbonatadas; cepillarse los dientes con pasta con flúor al menos dos veces al día después de cada comida “poniendo especial atención en el cepillado justo antes de acostarse” son algunas de las recomendaciones que la población suele olvidar con más frecuencia, advierten los especialistas. “Basta con invertir dos minutos inmediatamente después de cada comida principal en el cepillado de los dientes para mantener una correcta salud bucodental”, explica el presidente del CODECS, Victorino Aparici. En aquellos casos en los que no pueda realizarse el cepillado después de comer, “excepcionalmente podría masticarse chicles sin azúcar y con xilitol de forma moderada” y durante un tiempo máximo de 20 minutos.

Los traumatismos con pérdida de fragmentos o dientes completos suelen ser otra de las causas más habituales de consulta durante el verano. Ante esta situación, desde el CODECS se aconseja actuar lo más rápidamente posible conservando el diente en suero salino, o en su defecto en agua, agua con sal, leche o manteniéndolo en la boca. Después, deberá acudir de forma urgente a un dentista para llevar a cabo el tratamiento más adecuado.

La práctica deportiva también puede verse afectada por un deficiente cuidado de la salud bucodental, incluso condicionar de forma directa el rendimiento deportivo. Diversas investigaciones demuestran que estos problemas pueden ser el desencadenante de infecciones y molestias para el resto del organismo, advierten los dentistas, ya que “a través de la sangre llegan a los músculos y órganos, depositándose en los tejidos y las articulaciones, dando lugar a problemas respiratorios, musculares e incluso cardiovasculares”.

Más información: María Pitarch (647 827 203)