

10 trucos para mimar tu salud bucodental durante las Navidades

- Los compromisos del periodo navideño suelen provocar un cambio de hábitos que terminan siendo perjudiciales para el cuidado de nuestra salud bucodental
- Tras el periodo navideño, se produce un repunte en el número de visitas al dentista. Vitaldent ofrece una serie de consejos y alimentos a evitar para cuidar nuestra salud bucodental
- Llevar siempre un kit de higiene bucodental puede ahorrarnos más de un disgusto en Navidad

Madrid, 14 de diciembre de 2017.- La Navidad y todos los eventos que se desprenden de ella, nos aportan, seguramente algunos de los momentos más entrañables y esperados del año. Acudimos a un sinfín de celebraciones con la familia, con los amigos, con los colegas del trabajo... mucha comida, mucha bebida y generalmente no la más saludable para nuestros dientes.

“Los compromisos que se desprenden del periodo navideño suelen venir marcados por excesos alimenticios y por permitirnos algunas licencias poco frecuentes en nuestro día a día. Este cambio de hábitos acaba por trastocar nuestras rutinas, haciendo que nos olvidemos de algunas de las buenas costumbres ya adquiridas, como cepillarnos los dientes después de cada comida” advierte Gustavo Camañas, miembro de la Comisión Médica de Vitaldent.

No disfrutar de este tipo de fiestas no es una opción, pero sí que podemos adoptar ciertas precauciones para no descuidar nuestra salud bucodental y así evitar que nuestra dentadura sufra ciertas complicaciones. Y es que, tras el periodo navideño, aumentan considerablemente el número de visitas al dentista.

“Somos conscientes de la dificultad de no caer en muchas de las tentaciones que se nos presentan durante estos días, por ello, la moderación y el cepillado posterior serán los principales aliados de nuestra salud bucodental” asegura Gustavo Camañas. En este sentido, el odontólogo de Vitaldent nos comparte una serie de trucos y de alimentos con los que debemos tener especial cuidado para no poner en un compromiso nuestra salud bucodental.

VITALDENT

- Los **dulces blandos** que se quedan adheridos a los dientes y son especialmente perjudiciales, ya que los restos permanecen más tiempo en nuestros dientes y son más difíciles de desprender, incluso con el cepillado. Además, este tipo de alimentos suelen tener un alto contenido en azúcar.
- Los **refrescos**: que debido a su alto contenido en azúcares favorecen el desgaste del esmalte dental.
- Los **cítricos**: su acidez erosiona el esmalte dental y hace que los dientes se amarilleen.
- El **vino tinto** puede provocar manchas grises en los dientes mientras que el **vino blanco** puede oscurecer el esmalte dental por su acidez.
- El **marisco**: algunos de ellos son excesivamente duros para nuestra dentadura y se pueden producir accidentes al morderlos dañando los dientes, la ortodoncia o las prótesis.
- Cuidado con los **alimentos** especialmente **grasos**, el café, las bebidas alcohólicas y los dulces, pueden provocar mal aliento temporal.

“Consumir estos alimentos con medida, y acompañarlos de otros que equilibren sus efectos negativos (como son los lácteos o el pan), pueden ser dos buenas alternativas para que disfrutes de estas fiestas sin dañar tu dentadura” señala Gustavo Camañas. “Asimismo, aumentar la ingesta de alimentos ricos en flúor como las sardinas, el salmón o el bacalao; e incrementar el consumo de proteínas y alimentos que contenga vitamina A, C, D y K ayudarán a reforzar tus dientes” concluye. Además, el odontólogo de Vitaldent recomienda:

- Mantener los hábitos de higiene diaria. Cepíllate los dientes después de cada comida, estar fuera de casa no es motivo suficiente para no hacerlo, pero si no es posible no hay excusas para el **cepillado matinal y nocturno**.
- Si estás siguiendo algún **tratamiento dental** no lo eches a perder por las navidades. De lo contrario, disminuirá su efectividad.
- Tras los excesos de estos días, lo ideal es acudir al dentista para evaluar el estado de nuestra salud bucodental y realizarnos una **limpieza dental**.
- **¡Sonríe!** Sonreír alarga la vida, es contagioso y hace más feliz a todos los que te rodean, por lo que no hay excusa para llevar siempre una sonrisa puesta.

Por último, Gustavo Camañas invita a llevar siempre un kit de higiene bucodental: cepillo de dientes, dentífrico y seda dental. Los tres productos estrella para mantener una adecuada rutina de higiene bucodental y evitar males mayores durante las fiestas.

Sobre Vitaldent

Con 27 años de actividad en el mercado, Vitaldent es actualmente uno de los principales grupos del sector de la salud dental con 300 clínicas distribuidas en España y en Italia ha atendido a más de 7,5 millones de pacientes a lo largo de los años y emplea a 2.700 profesionales con más de 1.800 dentistas implicados.

VITALDENT

Las clínicas Vitaldent proporcionan un servicio integral a sus pacientes cuidando la salud bucodental con tratamientos innovadores y una atención asistencial de alta calidad.

La misión de Vitaldent es hacer accesible la odontología de calidad a la sociedad con la tecnología más avanzada, los mejores tratamientos y profesionales de experiencia contrastada.

Vitaldent cuida de sus pacientes durante toda su vida con revisiones gratuitas semestrales con una alta calidad asistencial.

Para más información

Grupo Vitaldent – Macarena Ramírez

comunicacion@vitaldent.com

Tel: 91 375 65 60

LLORENTE & CUENCA – Víctor Oliva

voliva@llorenteycuenca.com

Tel.: 91 563 77 22