

Evitar alimentos que contengan ácido o mantener una correcta higiene: consejos para evitar la sensibilidad dental

- **3 de cada 10 españoles tienen dientes sensibles, según el Estudio de Salud Bucodental de Sanitas 2023**

Madrid, 7 de septiembre de 2023. La hipersensibilidad dental se caracteriza por fuertes molestias al ingerir comida o bebida fría, caliente, ácida o dulce y se debe, en gran medida, al desgaste del esmalte dental que produce la exposición de la dentina. En este sentido, es común que esta dolencia aumente en primavera y verano debido al consumo de alimentos y bebidas más frías.

Según datos del Estudio de Salud Bucodental de Sanitas 2023, 2 de cada 3 españoles de 24 a 60 años tienen actualmente algún problema bucodental (65,85%). De ellos, 3 de cada 10 tienen dientes sensibles (28,96%).

La dentina es el tejido del diente que se encuentra bajo el esmalte, que es la capa más externa del diente. Esta dentina contiene unos tubos microscópicos (túbulos dentinarios) que llegan hasta el interior del diente, es decir, a la pulpa dental donde se encuentra el nervio. Los estímulos fríos o muy calientes entre otros pueden llegar hasta el nervio a través de estos túbulos irritando al nervio generando así la sensación de molestia por hipersensibilidad.

Existen varios motivos por los cuales se puede llegar a esta situación. Según la odontóloga Berta Uzquiza, responsable de Innovación y Calidad Clínica de Sanitas Dental, entre los más comunes se encuentra consumir alimentos que contengan ácido, puesto que pueden erosionar al esmalte; tomar comidas o líquidos muy fríos o muy calientes irritando al nervio a través de los túbulos de la dentina; o cepillarse los dientes de forma agresiva, aplicando demasiada presión sobre el esmalte.

Ante esta situación, los expertos de Sanitas recomiendan una serie de pautas para evitar esta molestia:

- **Seguir una rutina de higiene rigurosa:** utilizar hilo o seda dental además del cepillado habitual y usar una pasta y colutorio específico, normalmente con flúor, para dientes sensibles. Es importante además no cepillarse de manera agresiva.
- **Establecer unos hábitos alimenticios buenos:** reducir o eludir el consumo de comidas y bebidas que sean ácidas como los zumos de cítricos, entre otras, porque pueden desgastar el esmalte de los dientes.
- **Corregir las malas costumbres:** emplear los dientes para morder o rasgar envases, fumar y beber en exceso o usar palillos de madera son hábitos que debemos evitar para corregir la sensibilidad dental.

- **Visitar al odontólogo:** en caso de que la hipersensibilidad dental no remita o empeore, la mejor opción es pedir cita con un especialista, ya sea de manera presencial o a través de videoconsulta, que estudie el caso y pueda determinar la causa de la sensibilidad dental y proporcionar el tratamiento adecuado.

Sobre Sanitas

Sanitas es especialista en servicios de salud y bienestar en España. Ofrece a sus clientes productos y servicios para cada etapa de la vida a través de un modelo integral de salud que incluye: seguros médicos, hospitales y centros multiespecialidad, centros de bienestar, clínicas dentales, otros servicios de salud y servicios de atención a mayores.

Cuenta con más de 11.700 empleados, posee un cuadro médico compuesto por más de 49.000 especialistas y 4.000 centros médicos concertados, además de una provisión propia formada por 4 hospitales, 22 centros médicos multiespecialidad, 16 centros de bienestar, más de 200 clínicas dentales, 43 residencias de mayores, 18 de ellas con servicio de centro de día y 4 centros de día independientes.

Sanitas forma parte de Bupa, compañía internacional líder en salud, que cuenta con más de 43 millones de clientes en todo el mundo. Emplea a más de 82.000 personas, principalmente en el Reino Unido, Australia, España, Chile, Polonia, Nueva Zelanda, la RAE de Hong Kong, Turquía, Brasil, México, Estados Unidos, Oriente Medio e Irlanda. También cuenta con empresas asociadas en Arabia Saudita e India.

Para más información:

Sanitas

Nerea González

Tel.: 91 585 58 84 / 654 277 308

Ana Bernardo

Tel.: 91 324 59 73 / 680 887 624

dir.comunicacion@sanitas.es

www.corporativo.sanitas.es

www.sanitas.es

Trescom

Ainhoa de la Hera / Pablo Parrilla

Ainhoa.delahera@trescom.es

Pablo.parrilla@trescom.es

Tel: 646 80 54 35 / 691 57 42 17