

La Cazuela

■ GASTRONOMÍA ■ BEBIDAS ■ TURISMO ■ DE VIDA

ESPECIAL
VERANO

Triunfan en Maldonado 14

JULIÁN BARBOLLA Y FRANCISCO VICENTE



AYUNO INTERMITENTE

El método de alimentación que es tendencia

SANDÍA, FRESA Y MELÓN

Las reinas del verano

LA CARNE DE CONEJO

Aliada de una dieta sana y equilibrada

EL BONITO

El tesoro azul del mar

VERMUT

Tan madrileño como el chotis

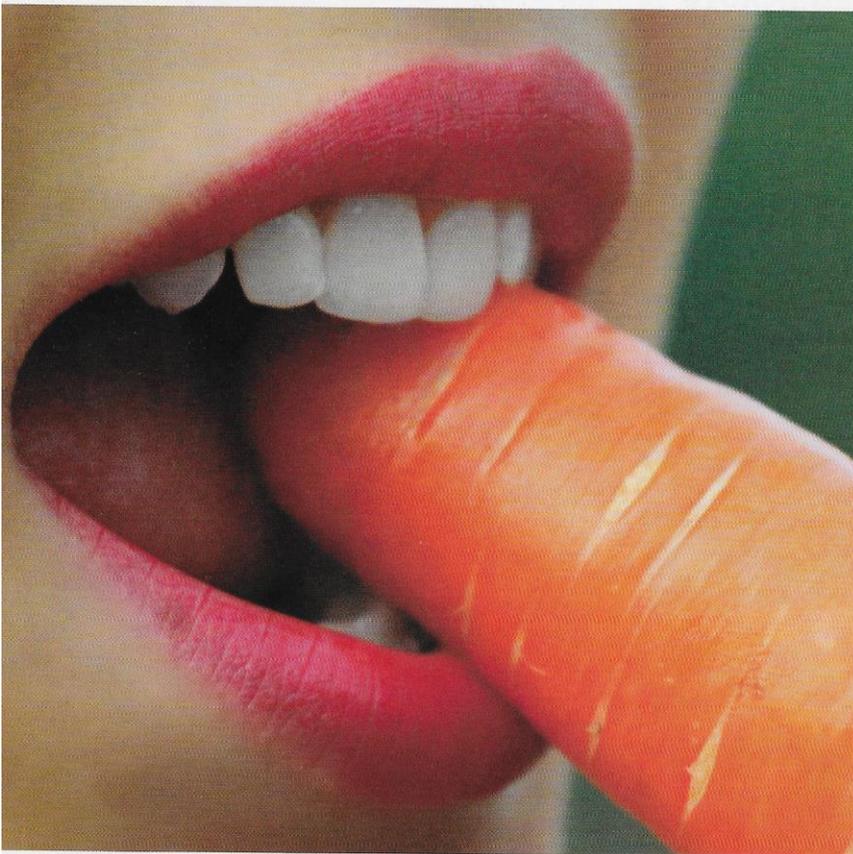


VIVE LA FIESTA SIN TENER QUE PREOCUPARTE...
PORQUE UN VERANO SIN RESACA, ES POSIBLE CON MANO DE SANTO

¿ESTÁIS PREPARADO
PARA EL VERANO?

HIPERSENSIBILIDAD DENTAL

¿Al tomar alimentos o bebidas frías, calientes, dulces, ácidos o salados experimenta una sensación desagradable en sus dientes? Si es así, quizás sufra hipersensibilidad dental, un trastorno que afecta a millones de españoles y que limita el placer de la alimentación.



Se calcula que lo padecen 1 de cada 4 adultos y, aunque puede aparecer a cualquier edad, es especialmente frecuente entre los 25 y los 45 años.

¿SE PUEDE PREVENIR?

La causa de la hipersensibilidad dental es la exposición del tejido interno del diente, la dentina, bien porque nuestras encías se han retraído o bien porque el esmalte se ha desgastado.

Por ello, para no tener este problema, lo que tenemos que hacer es, por una parte, cuidar nuestras encías, y por otra parte, evitar que el esmalte de nuestros dientes se desgaste.

Para mantener nuestras encías saludables hay que cuidarlas con una higiene oral adecuada (cepillando los dientes con un buen cepillo y una técnica adecuada, varias veces al día y usando seda dental), con cuidados profesionales periódicos en el dentista (revisiones y limpiezas dentales que eliminan uno de los principales enemigos de las encías, que es el sarro) y tratando de mantener un estilo de vida sano (controlar el estrés, no fumar, consumir alcohol de forma moderada y tener una alimentación saludable y equilibrada, que incluya frutas, verduras, aceite de oliva, frutos secos, legumbres, pescado azules, huevos, lácteos, cereales integrales...).

¿QUÉ ES?

La hipersensibilidad dental es una sensación o dolor desagradable y pasajero, que aparece cuando nuestros dientes son sometidos a un cambio de temperatura, son frotados o expuestos a alguna sustancia, que, en condiciones

normales, no deberían provocar ningún tipo de respuesta en ellos.

Esto supone, que las personas que lo padecen, tienden a evitar muchas comidas y bebidas y otras las consumen con temor, por lo que sufren una pérdida de calidad de vida.

UNAS FIESTAS
LLENAS DE
SONRISAS



LAS PERSONAS QUE LO PADECEN, TIENDEN A EVITAR MUCHAS COMIDAS

Respecto a cómo conservar el esmalte de nuestros dientes, debemos prestar atención a cómo y con qué cepillamos nuestros dientes, ya que el cepillado vigoroso, el uso de cepillos duros, y de pastas de dientes muy abrasivas, van a originar desgastes que favorecerán la aparición de hipersensibilidad dental. El esmalte además, se puede desgastar con un hábito, cada vez más frecuente por el nivel de estrés de la vida actual, que es el de apretar o rechinar los dientes (bruxismo). Si sospechamos que tenemos este hábito, debemos consultar con nuestro dentista para que valore la necesidad del uso de una férula de descarga nocturna. Por último, otro aspecto a tener en cuenta para evitar el desgaste del esmalte de nuestros dientes, es la presencia de ácidos en nuestra dieta. El consumo muy frecuente zumos de cítricos, bebidas depor-

tivas, refrescos con burbujas... puede, con el paso del tiempo, disolver el esmalte.

¿TIENE CURA?

La hipersensibilidad dental se puede tratar, consiguiéndose con el tratamiento su disminución e incluso su eliminación.

Los tratamientos pasan por evitar que siga avanzando, cuidando las encías y el esmalte dental, cubriendo, cuando es posible, los desgastes existentes y aplicando pastas, geles o barnices en las zonas sensibles.

En algunos casos que el dolor es muy intenso en dientes concretos, se puede tratar haciendo la endodoncia del mismo.

¿SE LE PRESTA LA SUFICIENTE ATENCIÓN?

Es frecuente, en este problema, que el paciente no consulte, que

lo padezca sin darle importancia y que lo sobrelleve evitando comer y beber todo aquello que le produce dolor dental.

En muchos casos, además, como las limpiezas dentales le resultan molestas, evitan acudir al dentista, con lo que el acumulo de sarro y la falta de una adecuada supervisión, agrava la situación.

Debemos saber, que si tenemos hipersensibilidad dental, las limpiezas se pueden hacer con anestesia, para que sean totalmente indoloras y que con tratamientos y consejos profesionales adecuados, podemos evitar esta desagradable situación.



**DRA. ALICIA
MIGUEL CALVO**

C/Cavanilles 15. Madrid.
Teléfono: 915017780
www.aliciamiguel.es