

ESPECIAL VERANO - NÚMERO 103
JULIO / AGOSTO / SEPTIEMBRE

La Cazuela

GASTRONOMÍA, BEBIDAS, TURISMO Y ESTILO DE VIDA

UNA TARDE DE CATA
DE VINOS CON CORAZÓN

JUNTO A MARÍA ISABEL MIJARES

HOTEL-RESTAURANTE CASA PEPE

LO MEJOR DE LA COCINA MANCHEGA

LOS POKE BOWLS

REVOLUCIONAN EL CONCEPTO
DE COMIDA RÁPIDA

Y CUANDO ENTRA
EL CALOR...

CERVEZA QUE TE CRIÓ

LA TENTACIÓN ES FRÍA

AL RICO HELADO DE PIÑA
PARA EL NIÑO Y LA NIÑA

EL NUEVO URRECHU

EL PARQUE TEMÁTICO DE LA GASTRONOMÍA





Dra. Alicia Miguel Calvo

De nuevo tenemos aquí el verano, un tiempo que invita a relajarse, a salir, a viajar, a juntarse con la familia y los amigos, a comer fuera de casa y entre horas con mayor frecuencia... En resumen, un tiempo en el que salimos de nuestra rutina diaria, estamos más despreocupados y tenemos una mayor actividad social, por lo que es fácil descuidar nuestra higiene bucal y correr una serie de riesgos que pueden comprometer nuestra salud e impedirnos disfrutar con plenitud de todo lo que nos ofrece esta época del año.

Por ello vamos a repasar conductas a evitar y sugeriros unas recomendaciones para tener "un verano a pedir de boca".

En estas fechas, como acabamos de comentar, es frecuente que, al cambiar nuestro lugar de residencia, nuestros horarios y hábitos, bajemos la guardia en nuestras rutinas de cuidados dentales tras las comidas, lo que puede ocasionar la inflamación de nuestras encías, la aparición de halitosis o mal aliento y aumentar nuestro riesgo de caries.

Para evitar estas consecuencias, lo ideal es que, cuando salgamos de casa, llevemos un pequeño neceser con cepillo, pasta de dientes, seda dental y, si lo necesitamos, cepillos

interproximales, para limpiar nuestros dientes, lengua y mejillas tras comer. Otra posibilidad es el uso de cepillos de dientes desechables, que llevan pasta incorporada, que sólo necesitan que los mojemos con agua para utilizarlos.

Si no es posible el cepillado de dientes, evitaremos el consumo de alimentos y bebidas azucaradas al final de la comida. Podemos, también, masticar chicles sin azúcar, que nos aportan frescor y, aunque no van a eliminar restos de alimentos ni bacterias, aumentan la salivación, y con este aumento de la salivación

se favorece el arrastre de residuos, se limpian las manchas y se equilibra el pH bucal. También podemos enjuagarnos o beber agua en abundancia.

Lo que no debemos usar para eliminar los restos de alimentos entre los dientes son los palillos, porque, además de lo poco "glamuroso" que es su uso, son muy dañinos para las encías, las inflaman y su uso continuado, al traumatizarlas, aumenta los huecos entre los dientes, agravando el problema del acúmulo de comida en esta zona. Además es fácil que alguna astilla se desprenda, se quede incrustada y nos provoque una infección.

Hablábamos también de que en el verano, se observa un aumento de riesgos para nuestra boca. Vamos a destacar estos riesgos y sugerir unas recomendaciones para conservar vuestra salud oral y así poder disfrutar de todo lo que nos ofrece esta época del año.

En primer lugar, debemos tener cuidado al comer alimentos muy duros, hay que morderlos con precaución, para que nuestros dientes no corran el riesgo de romperse, o no morderlos, si llevamos reconstrucciones, carillas o coronas ("fundas"), que se pueden fracturar o despegarse, dejarnos "mellados" y pillarnos lejos de nuestro dentista habitual o en un destino donde el acceso a la atención odontológica sea complicado.

Por este mismo motivo, debemos evitar un hábito "muy refrescante" que muchas personas, despreocupadamente, realizan, en especial en el verano, que es el de masticar los hielos de las bebidas.

Y lo mismo ocurre cuando utilizamos nuestros dientes como "herramientas" al comer determinados alimentos, como el marisco, o como "tijeras" para abrir bolsas de patatas fritas, envases...

La segunda recomendación sería para las personas que tienen predisposición o padecen sensibilidad dental. La sensibilidad dental la podríamos definir como una sensación molesta, incluso dolorosa, intensa y breve que algunas personas experimentan al consumir productos generalmente fríos, pero también puede ocurrir con los dulces y ácidos. Si pertenecemos a este grupo de personas debemos prestar especial cuidado, ya que con la llegada del verano aumenta considerablemente el consumo de alimentos y bebidas frías lo que puede originar una aparición o empeoramiento del proceso.



El siguiente aviso es para todos, y se refiere al consumo de comidas y bebidas ácidas, que en esta época del año aumenta, ya que ingerimos más zumos, refrescos de cola, vino blanco, bebidas isotónicas o energéticas, cerveza, gazpacho... Debemos saber que el consumo continuado de ácidos favorece la desmineralización o "disolución" del esmalte, lo que favorece la aparición de desgastes y, del proceso que comentábamos antes, la sensibilidad dentaria. Si el consumo continuado de ácidos se une a un cepillado incorrecto (con excesiva fuerza y/o con cepillo duro) o al apretamiento o rechinamiento dentario, la pérdida de esmalte puede ser muy importante y, además de la sensibilidad, se pueden poner en riesgo nuestros dientes. Podemos evitar todo esto reduciendo, en la medida de lo posible el consumo de las bebidas ácidas, sobre todo si se toman solas. Es mejor acompañarlas de algún alimento sólido, tomarlas con pajita, para que contacten con los dientes lo menos posible, beber agua para

"enjuagar" el ácido y cepillarnos los dientes, de forma correcta, no de manera inmediata, sino unos 20-30 minutos después de la ingesta de los ácidos.

Otra actividad que realizamos con más frecuencia en la época estival son las reuniones, comidas o fiestas con familiares y amigos. Estos encuentros, que nos reportan momentos muy gratos, suponen en ocasiones un riesgo para nuestros dientes, ya que no es infrecuente que, cuando estamos bebiendo de un vaso o una botella, alguien sin querer los golpee y acabe lesionándonos un diente, fracturándolo o avulsionándolo (es cuando el diente sale de la boca entero, con la raíz). Ante esta situación lo primero que tenemos que hacer es mantener la calma, después, ver el estado del diente, si está entero en boca y se mueve, es importante no tocarlo ni moverlo con la lengua y acudir al dentista o a urgencias para que lo fijen a los dientes vecinos y valoren la necesidad de más tratamientos. Si el diente se ha roto, debemos buscar el fragmento, guardarlo y acudir con él al dentista. Por último, si el diente ha salido entero (diente avulsionado), debemos buscarlo, cogerlo por la corona (la parte del diente que se ve), nunca por la raíz, si está sucio, limpiarlo echando agua suavemente, sin tocar ni restregar la raíz, volver a colocar en el hueco que ha dejado en la encía intentando ponerlo en la posición que el diente tenía y acudir con urgencia al dentista para que fije esta posición. Si no nos atrevemos a reimplantar el diente, no intentar limpiarlo, conservarlo en leche, agua o dentro de la boca del paciente (es muy importante que está húmedo) y acudir lo más rápido posible al dentista para que lo reimplante y lo fije lo antes posible. Es muy importante, para salvar el diente, que esto se realice antes de tres horas y preferentemente en la hora posterior a que el diente se haya perdido.

Relacionado también con nuestra vida social, sería el siguiente punto, que es la aparición o

empeoramiento de la halitosis en verano. Esto se produce porque en esta época es frecuente que aumente el consumo de bebidas alcohólicas y/o tabaco, de alimentos que contienen ingredientes que lo favorecen (ajo, cebolla...), de lácteos y dulces que sin el cepillado dental tras su consumo favorecen la actividad bacteriana que producen el mal aliento. Evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, determinados alimentos, una buena higiene oral y la ingesta frecuente de agua, que ayuda a mantener el flujo salival y la hidratación de la mucosa oral, puede ayudarnos a prevenir esta situación.

Además de por el mal aliento, nuestra imagen social se puede afectar, aunque en menor medida, por el consumo de bebidas y alimentos que tiñen, de manera temporal o, si su consumo es constante, de forma más duradera, nuestros dientes. Estos productos son el café, el té, el vino tinto, frutas, verduras y hortalizas de color intenso (arándanos, moras, cerezas, remolacha), bebidas de cola, salsa de soja, salsa de tomate, curry, vinagre de Módena... Cuando los consumamos, si no es posible cepillar nuestros dientes después, que sería lo ideal, podemos beber agua, para intentar "enjuagar" su efecto y evitar que nuestra sonrisa se desluzca.

Como último consejo para disfrutar sin consecuencias en esta época de las comidas y aperitivos en las terrazas, es recordar que además de proteger nuestra piel del sol, debemos hacer lo mismo con una parte importante de nuestra boca que son los labios, aplicándonos cremas o cacao con protección solar.

Espero que todos estos consejos os sirvan para afrontar los próximos meses con una gran sonrisa.

¡FELIZ VERANO!