

# VANITATIS

## No te lleves esta Navidad alguna caries de regalo

¿Sabías que la caries es la segunda enfermedad más habitual en España? Y han llegado las peores noticias: duplica su incidencia tras las fiestas navideñas. Ayuda a evitártelo



Una dentadura perfecta, el mejor regalo. (Unsplash)

### Autor

Isabel Salinas

Contacta al autor

Tiempo de lectura 4 min

11/12/2018 05:00

En estas semanas de comidas familiares, cenas con amigos, afterwork para celebrar el Fin de Año y las cañas-reencuentro con los que viven lejos, tu peso ideal no es el único que se resiente. También tu boca y se manifiesta en un aumento de las caries. ¿El motivo? Al incremento de la ingesta de azúcar de los turrone, roscones y demás dulces, se le añade que el ambiente festivo te hace relajarte en tus cotidianos hábitos de higiene. El odontólogo Iván Malagón afirma que “en ocasiones, no somos conscientes de que numerosos alimentos de nuestra dieta diaria pueden llegar a ser perjudiciales para nuestros dientes y los tejidos que los rodean. Simplemente controlando los tipos de alimentos que ingerimos, su cantidad, frecuencia y conociendo nuestra biología individual (tipo y calidad del esmalte, tendencia a sufrir caries o sangrado de encías, etc), podemos darle a nuestros dientes muchos más años de vida”. Y es que a veces subestimamos la importancia de una buena salud oral. Pero tranquila, hoy te damos un manual de cuidado de la dentadura para que empieces el año 2019 sin perder la sonrisa. ¿Te apuntas?

### El mejor momento del cepillado

Si no puedes realizarlo justo después de comer, no te apures. Hay expertos que sostienen que los ácidos de los alimentos pueden debilitar la capa externa de los dientes, así que si los limpias justo tras la comida puedes facilitar el desprendimiento del esmalte. Espera mejor una media hora.



Foreo, Laconicum, Philips y BuccoTherm.

Cepillo de dientes Issa 2, de Foreo (169 €). Su cabezal combina cerdas de silicona y de nailon que no irritan y eliminan más bacterias. Cepillo Charcoal and Goal Toothbrush, de Nano-B (12,90 €). Sus cerdas incluyen oro y carbón de bambú para eliminar bacterias en las encías más sensibles. En Laconicum. Cepillo eléctrico Sonicare ProtectiveClean 6100, de Philips (149,99 €). Limpia y blanquea los dientes con tres niveles diferentes de intensidad. Spray Interdental para una Higiene Profunda, de BuccoTherm (7,95 €). Con agua termal que cicatriza, calma y refresca gracias a sus minerales y oligoelementos.

#### Guía básica de limpieza

Al menos debes cepillarte tres veces al día, con una duración mínima de 2 minutos y recordando que la seda dental es esencial, sobre todo en la última sesión (antes de irte a la cama). Iván Malagón precisa que hay que retirar la suciedad de la lengua y el paladar (incluso con el propio cepillo) y masajear las encías con movimientos circulares para evitar que se inflamen. ¿Tu cepillo tiene más de tres meses? Es el momento de incluir uno nuevo en tu carta a los Reyes Magos...



#### Los dulces más dientes-friendly

El turrón duro tiene un porcentaje menor de azúcar frente al blando o al de chocolate (¡pero ten cuidado con que no fracture una pieza!). Desde Ferrus & Bratos afirman que la textura de los dulces más pastosos o del mazapán se pega fácilmente a las piezas y a la saliva le cuesta más retirarlos (lo cual facilita el desarrollo de bacterias). Si te decantas por el chocolate, fíjate que sea negro, al menos al 70% de cacao, para aprovecharte de sus propiedades antioxidantes y cardioprotectoras. Palabra de Iván Malagón.

#### Apuesta por los alimentos con calcio y flúor

Te ayudarán a minimizar los efectos del azúcar. Los puedes encontrar en pescados (salmón, bacalao o sardinas), en el pollo, vegetales de hoja verde, frutas como las manzanas y hortalizas como las cebollas.

### Presta atención a lo que bebes

Iván Malagón recuerda que los refrescos azucarados pueden dañar el esmalte; las opciones carbonatadas o los zumos cítricos pueden provocar un desgaste prematuro; respecto a las bebidas alcohólicas, el vino blanco o el champán pueden afectar a la raíz dental, por lo que es mejor optar por el vino tinto (aunque pueda teñir tu dentadura, así como el café o el té).

### Sé coherente

Los cambios bruscos de temperatura pueden generar inflamación en el interior de los dientes, no utilices tu dentadura como herramienta y centra todos tus sentidos en la limpieza de antes de irte a la cama (mientras duermes salivas menos y por lo tanto las bacterias montan su propia fiesta).

### Súmate a los kits dentales



Weleda, Sea4, Freshly, PHB, Yotuel.

Llévalos siempre en el bolso y déjate de excusas si quieres presumir de sonrisa en los próximos 12 meses. Ah, y recuerda que visitar al dentista una vez al año es ESENCIAL.

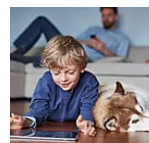
Agua Dentrífrica de Ratania, de Weleda (8,20 €). Enjuague bucal con propiedades antisépticas y astringentes que limpia, refresca y tonifica las encías. Gel Bioadhesivo Encías, de Sea4 (6,40 €). Previene y reduce la inflamación y el sangrado producido por la gingivitis. Pasta Pure Freshness, de Freshly Cosmetics (8 €). Contiene un prebiótico natural que combate las bacterias. Ideal para encías sensibles. Kit Dental de Viaje, de Phb (4,25 €). Lleva siempre contigo un cepillo plegable y una pasta dental mini para no descuidar tu salud bucal. Pasta Snowmint, de Yotuel (14,60 €). Blanqueadora, mineraliza los dientes mientras repara el esmalte.

Los datos que te acabamos de contar junto al titular no son invención nuestra, nos lo han contado los expertos de la clínica dental Ferrus & Bratos.

#### TE RECOMENDAMOS



**Descubre los sabrosos postres de Budapest**  
[Iberostar](#)



**Luna y Max enseñarán a tu hijo todo sobre el mundo de las...**  
[Purina](#)



**Las canas de Letizia: ¿se podrían haber evitado?**  
[Belleza](#)



**El gesto de la reina Letizia a la infanta Cristina que emocionó...**  
[Los vídeos más destacados](#)

recomendado por