

## **La hipersensibilidad dental, una de las molestias del verano**

**Según la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA), la hipersensibilidad dental es uno de los problemas frecuentes en verano provocado por el aumento de consumo de alimentos y bebidas frías. Moderar la ingesta de bebidas y alimentos muy ácidos y mantener una correcta higiene bucodental, dos de las medidas para evitar esta molestia bucal**

Las altas temperaturas del verano incrementan el consumo de granizados, helados, gazpachos, sopas frías y todo tipo de alimentos y bebidas refrescantes que ayuden a sobrellevar el calor. Según la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA), el verano puede afectar al aumento de la hipersensibilidad dental, así como al incremento de placa bacteriana y de la halitosis.

El PH ácido de estos alimentos o bebidas frías está relacionado con el origen de esta molestia estival, y la ingesta de este tipo de productos puede tener repercusiones aunque no existan problemas previos de sensibilidad dental.

Moderar el consumo de dichos productos al mismo tiempo que se mantienen unos buenos hábitos de higiene bucal, son algunas de las medidas a adoptar para evitar la hipersensibilidad dentinaria, tal y como señalan desde Medicalia.

### Hipersensibilidad dentinaria, cómo evitarla

La sensibilidad dental es una molestia que se padece durante todo el año, pero que puede acentuarse durante el verano debido al cambio de los hábitos alimentarios y de las rutinas de higiene bucal.

En primer lugar, es aconsejable reducir o moderar el consumo de bebidas azucaradas y ácidas que puedan dañar el esmalte dental. El cepillado de los dientes ha de realizarse después de ingerirlos para garantizar una correcta higiene bucal. Además, es importante tener en cuenta que un cepillado agresivo puede ser contraproducente ya que, al combinarse con el efecto del ácido, ocasiona un desgaste dental.

Los productos específicos, tales como dentífricos, geles o colutorios no abrasivos formulados expresamente para el tratamiento de dientes sensibles, están aconsejados para aliviar la molestia provocada por la hipersensibilidad dental.

La limpieza de los dientes sensibles debe llevarse a cabo con cepillos que no desgasten aún más el esmalte ni empeoren el cuadro actual. Para ello, deben usarse cepillos con filamentos suaves y extremos redondeados que garanticen una higiene profunda al mismo tiempo que no acentúan la

hipersensibilidad.

También se deben erradicar malos hábitos como el uso de los palillos, morderse las uñas o rechinar los dientes durante el día o la noche. Este último punto, conocido como bruxismo, puede ser uno de los detonantes de la hipersensibilidad dental y debe ser tratado por profesionales que ofrezcan una solución personalizada.

Si el problema persiste a pesar de tomar todas las medidas preventivas, desde Medicalia aconsejan un diagnóstico personalizado para recibir el correspondiente tratamiento específico.

Más información en Medicalia

**Datos de contacto:**

Medicalia  
916 072 737

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Odontología](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>