

Boca a Boca ofrece cuatro claves para recuperar la sonrisa después del verano, incluso con mascarilla

La clínica dental aconseja unos sencillos pasos para devolver la salud a los dientes después del verano. Las mascarillas, las clases online y el teletrabajo han propiciado el momento perfecto para ponerse una ortodoncia

Es muy común que durante el verano se descuiden los hábitos de salud dental. Factores como las elevadas temperaturas, que reducen la salivación bucal, el consumo de bebidas azucaradas o el abuso de alimentos más agresivos para los dientes, favorecen la aparición de infecciones y patologías bucodentales.

Desde la Clínica Boca a Boca Dental, proponen una serie de consejos para recuperar una boca sana después de las vacaciones.

Cuidados dentales después del verano

Una buena hidratación es esencial para los dientes

Beber agua es una de las cosas más fáciles y beneficiosas que se pueden hacer para ayudar a prevenir las caries y mantener una boca sana. Durante el verano, este hábito tiende a desaparecer ya que el agua es sustituida por bebidas carbonatadas o con muchos azúcares que resultan perjudiciales para la salud bucodental. Además, el uso de las mascarillas acentúa la deshidratación de la boca. Por eso, es necesario hacer un correcto consumo de agua después del verano para proteger la boca de caries y otras infecciones.

Una dieta equilibrada

Durante los meses de verano, el abuso de alimentos perjudiciales para la salud bucodental es mayor que en otras épocas del año. Por eso, es muy importante retomar una alimentación equilibrada que incluya frutas y verduras, que son alimentos que ayudan a mantener la boca sana y combatir las enfermedades periodontales.

Vuelta a la rutina de higiene bucal

En verano se suele ser menos estrictos con la higiene bucal, pero este ya ha terminado y con él las excusas para no cepillarse los dientes. Además, el uso de la mascarilla está, en algunos casos, acentuando el descuido de la higiene bucal. Es muy importante que se retomen los buenos hábitos y se laven los dientes por lo menos 3 veces al día, después de cada comida, para evitar la acumulación de la placa y las posibles infecciones y que la carga viral de la boca y de los elementos que se utilicen para ella sea muy alta.

Cambiar el cepillo de dientes

Durante el verano, con los viajes, las estancias en hoteles, las comidas en restaurantes... muchas

veces los cepillos se depositan en las superficies del lavabo o baño, donde pueden estar en contacto con suciedad y partículas que perjudiquen la salud bucodental. Es importante cambiar el cepillo de dientes de manera regular, al menos cada tres meses.

Además, la “vuelta al cole” es el momento perfecto para incidir en lo importante que es tener una buena salud bucodental. Muchas veces los padres no controlan lo que los niños comen fuera de casa por lo que es muy importante que tengan una buena educación bucodental. La prevención es lo más importante para evitar problemas y tener una boca sana.

El momento perfecto para la ortodoncia

El verano ha terminado y ahora comienza la época perfecta para empezar una ortodoncia. Aunque los avances han hecho que algunas de ellas sean casi imperceptibles, como Invisalign, muchas personas evitan las ortodoncias por las consecuencias estéticas que suponen. Sin embargo, el uso de mascarillas, las clases online y el teletrabajo han propiciado que sea el momento perfecto para comenzar con este tratamiento al hacer que la boca sea mucho menos visible. La Dra. Vignolo afirma que en las últimas semanas, muchos pacientes están realizando consultas sobre ortodoncias y que es el uso de las mascarilla lo que está motivando este tratamiento.

Sobre Boca a Boca Dental

Boca a Boca es una clínica dental con más de 20 años de experiencia situada en la zona noroeste de Madrid (con centros en Majadahonda y Villanueva del Pardillo) formada por un equipo médico multidisciplinar de profesionales comprometidos con la actividad docente universitaria de pregrado, postgrado y con la investigación.

Se caracteriza por ser una clínica familiar cuyos valores son la honestidad, la experiencia, el conocimiento, la continua formación y la empatía con los pacientes. Su mayor satisfacción está en los vínculos creados con pacientes tratados desde que eran niños y los resultados a largo plazo, que les hace contar con la fidelidad de sus pacientes.

Conceden importancia a los pequeños detalles, éstos que a veces pasan desapercibidos y hacen de cada tratamiento una experiencia personalizada y cercana.

Datos de contacto:

Actitud de Comunicación

91 302 28 60

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

Categorías: [Medicina Nutrición](#) [Medicina alternativa](#) [Odontología](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>