



## En verano, el aumento de bacterias patógenas en la boca puede provocar problemas bucodentales

- La relajación de los hábitos de higiene oral, el cambio de dieta y la exposición al sol, pueden provocar caries, enfermedad periodontal o mal aliento.
- Desde el Consejo General de Dentistas se aconseja realizar una visita al dentista y no esperar a después del verano.

**Madrid, 10 de agosto de 2021.** En verano se suele producir un aumento de las bacterias patógenas en la boca debido al cambio de hábitos diarios. La relajación en la higiene oral, el aumento del consumo de azúcar, el alcohol y la exposición al sol, son factores que incrementan el riesgo de sufrir patologías bucodentales en verano.

En la cavidad oral siempre hay millones de bacterias. Las bacterias “amigas” predominan y tienen bajo control a las bacterias patógenas que son las que pueden producir caries, enfermedad periodontal o mal aliento (halitosis). Sin embargo, se puede dar un desequilibrio que se denomina disbiosis, produciéndose un aumento de las bacterias “enemigas”. Este desequilibrio entre bacterias saludables y patógenas es más propenso en verano por varios motivos:

- **Relajación de los hábitos de higiene**, debido a la mayor frecuencia de comidas fuera de casa. Es importante seguir la rutina diaria de higiene oral, cepillándose los dientes con pasta dentífrica fluorada, al menos, dos veces al día o después de cada comida principal. En los casos en los que no pueda realizarse el cepillado después de comer, excepcionalmente, se puede mascar chicles sin azúcar y con xilitol. No hay que olvidar utilizar seda dental o cepillo interdental, una vez al día para llegar a las zonas donde el cepillo no puede hacerlo.
- **Cambio de alimentación**. En verano se suelen consumir más productos azucarados, incluyendo bebidas carbonatadas, así como alimentos más grasos y alcohol, lo que incrementa la proporción de bacterias patógenas.
- **La exposición al sol** es otro de los factores principales que favorecen la acción bacteriana, provocando una mayor sequedad en la boca y las mucosas.

Para prevenir posibles problemas orales en verano, desde el Consejo General de Dentistas se aconseja mantener la rutina de higiene con cepillado y pasta fluorada, así como la higiene interdental. De igual forma, se debe evitar los azúcares y bebidas carbonatadas, sobre todo, si se consumen fuera de casa. También es importante la hidratación constante, beber abundantes líquidos (preferiblemente agua) y evitar el consumo de alcohol. Asimismo, se recomienda realizar una visita al dentista y no esperar a después del verano.



Además de todos estos problemas de origen bacteriano, el verano es también una estación de riesgo para los traumatismos dentales, por lo que es aconsejable usar protector bucal en los deportes de contacto. Igualmente, al aumentar la exposición solar, se recomienda usar protector labial para evitar posibles lesiones graves, como puede ser el cáncer de labio.

### **Consejo General de Colegios de Dentistas de España**

*Creado en el año 1930, es el Órgano ejecutivo de la Organización Colegial de Dentistas. Entre sus competencias destacan la coordinación de la política general de la Organización Colegial, la ordenación del ejercicio de la profesión, la representación y la defensa de los intereses de sus profesionales, y la promoción del derecho a la salud odontológica de los españoles. Es también competencia del Consejo General la elaboración, desarrollo y actualización del Código Ético y Deontológico estatal de la profesión, así como de la promoción social, científica, cultural y laboral de la Odontología y la Estomatología.*

**CONSEJO DENTISTAS**  
Departamento de Prensa

Calle de Alcalá, 79 - 2º - 28009 Madrid

Teléfono: 914 264 414  
[prensa@consejodentistas.es](mailto:prensa@consejodentistas.es)