

Los 10 consejos para disfrutar de una buena salud bucodental en verano

- El Consejo General de Dentistas y la Fundación Dental Española han lanzado una campaña para concienciar a los ciudadanos de la importancia de cuidar la salud oral durante las vacaciones.
- Se trata de 10 consejos sencillos que se irán publicando paulatinamente en la web y en los perfiles de redes sociales del Consejo, y que ayudarán a la población a mantener una sonrisa sana.

Madrid, 14 de julio de 2025. En la cavidad oral conviven millones de bacterias sin que esto sea sinónimo de patología. En condiciones normales predominan las bacterias “amigas” que mantienen bajo control a las que producen patologías. Cuando ocurren determinadas circunstancias como, por ejemplo, el aumento de temperatura y la deshidratación, este equilibrio se altera, aumentando las bacterias patógenas responsables de la caries, enfermedad periodontal y halitosis.

Por este motivo, el Consejo General de Dentistas y la Fundación Dental Española (FDE) lanzan la campaña “Diez consejos para disfrutar de una buena salud bucodental en verano” para que la población pueda disfrutar de una boca sana también durante el periodo estival. Los vídeos se irán publicando en las redes sociales y en la web del Consejo [Vídeos - Consejo General de Dentistas de España](#).

1º Protege tus dientes frente a traumatismos: En general, los traumatismos dentales (incluyendo fracturas) aumentan considerablemente en la época estival debido a la mayor práctica de deportes y juegos al aire libre. En deportes de contacto los protectores bucales son muy útiles para prevenir lesiones.

2º Aumenta la ingesta de frutas y verduras: Los cambios dietéticos habituales en verano favorecen la desmineralización del esmalte y aumentan el riesgo de caries. Es muy importante optar por una dieta sana y equilibrada, rica en frutas, verduras, pescado y lácteos.

3º Hidrátate bien bebiendo agua: El calor del verano nos hace sudar más, por lo que es todavía más importante mantenerse hidratado. El agua ayuda a mantener tu

boca húmeda, lo que favorece la producción de saliva y nos protege frente a la caries, el mal aliento y otros problemas bucodentales.

4º Limita las bebidas carbonatadas y ácidas: Los refrescos, los zumos de frutas y las bebidas energéticas contienen altos niveles de azúcar, lo que puede aumentar el riesgo de desmineralización del esmalte y de caries dental. Opta por alternativas más saludables como agua, sola o con rodajas de frutas, o por las infusiones sin azúcar.

5º Mantén tu hábito de cepillado bucodental: No descuides tu rutina diaria de cepillado durante el verano. Asegúrate de lavarte los dientes, como mínimo, dos veces al día, por la mañana y antes de acostarte, con pasta dentífrica fluorada. Utiliza un cepillo de dientes de dureza media y una técnica adecuada.

6º No olvides la higiene interdental nocturna: La higiene interdental es crucial para eliminar los restos de comida y la placa bacteriana que se acumulan entre los dientes. Utiliza la seda dental o el cepillo interdental, al menos una vez al día, preferiblemente antes de ir a dormir.

7º Protege tus labios del sol en verano: Evita la exposición solar excesiva, usando sombrero y protegiéndote con cremas adecuadas, sin olvidar usar labiales con factor de protección solar.

8º No fumes: El tabaco, además de tener graves consecuencias para la salud general, también afecta a la salud oral. Produce tinciones, mal aliento, enfermedad periodontal y es uno de los principales factores de riesgos del cáncer oral.

9º Evita el consumo de bebidas alcohólicas: La mayoría de las bebidas alcohólicas son ácidas, lo cual puede erosionar nuestros dientes y producir, entre otras cosas, sensibilidad y caries. El consumo de alcohol aumenta el riesgo de padecer caídas o impactos violentos que pueden fracturar tus dientes. El alcohol, además, deshidrata las mucosas orales.

10º Visita al dentista a la vuelta de las vacaciones: Después de tus vacaciones y antes de reanudar tus actividades, es el momento ideal para hacer una visita al dentista. Una revisión dental te ayudará a mantener una buena salud bucal y detectar cualquier problema antes de que sea demasiado tarde.

Fundación Dental Española

La Fundación Dental Española (FDE) es la fundación del Consejo General de Dentistas de España.

Nace en 1997 con el objeto de promover la salud bucodental de todos los españoles, así como fomentar y desarrollar iniciativas encaminadas a conseguir una óptima salud bucodental en todos los sectores de la población.

La FDE asume la Responsabilidad Social Corporativa de todos los dentistas españoles y su actividad se estructura en torno a 3 grandes pilares: la promoción de la salud oral a la población española con el objetivo de proporcionar información útil y de calidad sobre los cuidados orales; la formación continuada, dirigida a todos los dentistas a fin de colaborar en unos mayores y mejores niveles de conocimientos y habilidades; y la solidaridad, dirigida hacia los que más la necesitan, ayudándoles a aumentar su accesibilidad a los cuidados bucodentales.

Nuestra fundación no tiene ánimo de lucro y todos los ingresos que genera se reinvierten en incrementar y mejorar todas estas acciones.

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.