

Cuida de tu sonrisa también en Navidad

• **Con motivo de las fechas navideñas, el Consejo General de Dentistas ofrece unas sencillas recomendaciones para mantener una buena salud bucodental durante estos días.**

Madrid, 19 de diciembre de 2024. La Navidad es una época de celebraciones en donde la gastronomía ocupa un lugar destacado. La gran cantidad de reuniones con familiares y amigos que se organizan en estas fechas pueden derivar en excesos o hábitos poco saludables para nuestra salud bucodental. Desde el Consejo General de Dentistas ofrecemos algunas recomendaciones para disfrutar al máximo de estos días sin poner en riesgo la sonrisa:

- Vigila la ingesta de azúcar: los turrones, mazapanes y dulces pegajosos pueden adherirse a los dientes y aumentar el riesgo de caries. Sin embargo, el queso ayuda a neutralizar los ácidos en la boca, y frutas como las manzanas o las fresas, ayudan a limpiar los dientes, por lo que son muy aconsejables.
- Los refrescos y las bebidas carbonatadas pueden afectar el esmalte dental por su acidez. Por otro lado, el alcohol genera sequedad bucal, mancha los dientes y aumenta el riesgo de caries. No abuses de estas bebidas y toma agua a menudo para mantenerte hidratado.
- No utilices los dientes como herramientas. Si vas a tomar marisco o turrón duro, trocéalos con los utensilios y cubiertos apropiados. Partirlos con los dientes puede provocar fracturas y fisuras, sobre todo, si se tienen empastes, coronas o dientes debilitados.
- No fumes.
- No descuides tu salud oral: a pesar del cambio de rutina, hay que cepillarse los dientes, al menos, dos veces al día, con pasta dentífrica fluorada. La seda o el cepillo interdental son claves para eliminar los restos de placa que se quedan entre los dientes.

- Masticar chicle sin azúcar con xilitol después de comer es una buena opción cuando se está fuera de casa, porque aumenta la producción de saliva y neutraliza los ácidos, pero no sustituye al cepillado.
- Acude a tu revisión bucodental anual: si tienes vacaciones, puede ser un buen momento para pedir cita con el dentista. Podrá detectar pequeñas caries u otras patologías y tratarlas de forma precoz, evitando complicaciones mayores.

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.