

10 consejos para prevenir la hipersensibilidad dental



- 1 Mantén una correcta higiene oral.**
Utiliza un cepillo de dureza media o blanda, bien manual o eléctrico, y renuévalo cada tres meses para no perder su eficacia. La técnica de cepillado debe ser la adecuada, realizando movimientos del cepillo en sentido vertical y no horizontal.
- 2 No te olvides del hilo dental.**
El hilo dental es tan importante como el cepillado de los dientes. Te ayudará a prevenir infecciones en las encías, eliminando los restos de alimentos que son de difícil acceso para el cepillo de dientes.
- 3 Elige bien tu pasta dentífrica.**
Opta por un dentífrico con un índice de abrasividad bajo para evitar desgastes del esmalte dentario y compléméntalo con un buen enjuague bucal.
- 4 Sigue hábitos dietéticos adecuados.**
Evita el consumo excesivo de alimentos ácidos, como la calabaza, las aceitunas, las moras y los arándanos. Si los ingieres, espera, al menos, veinte minutos para lavarte los dientes; así darás tiempo a que el esmalte dentario se recupere de la agresión, gracias al efecto tampón de la saliva.
- 5 Evita el consumo de bebidas y alimentos muy fríos o calientes.**
Los cambios bruscos de temperatura aumentan la sensibilidad dental e inflaman los nervios situados en el interior de tus dientes, provocando inflamación y dolor.
- 6 Deja de fumar.**
El tabaco está directamente relacionado con la pérdida de las encías, pudiendo desarrollar hipersensibilidad dental, gingivitis o caries.
- 7 No hagas un uso indebido de tus dientes.**
Morder bolígrafos o lápices, cortar objetos o tirar de elementos con tus dientes acelerará su desgaste y la aparición de enfermedades bucodentales.
- 8 Emplea férulas de descarga si sufres bruxismo.**
El acto involuntario de apretar los dientes puede desgastar tus dientes y provocar sensibilidad dental, dando lugar también a problemas en la articulación de la mandíbula.
- 9 No caigas en falsos mitos para blanquear tus dientes.**
La aplicación de bicarbonato y zumo de limón en los dientes puede resultar muy dañinos para el esmalte del diente, causando la aparición de hipersensibilidad dental.
- 10 Consulta a tu dentista ante la aparición de hipersensibilidad dentinaria.**
Tu odontólogo determinará el tratamiento más adecuado y descartará la presencia de otras patologías.