

Tu salud oral, nuestro compromiso.

HIPERSENSIBILIDAD DENTARIA

Dientes sensibles al frío y al calor, dolor al cepillarse los dientes o al enjuagarse? Un esmalte desgastado o unas encías retraídas pueden causar estos síntomas. Algunos consejos para prevenir o curar la sensibilidad dentaria

QUÉ ES?

Sus dientes le duelen cuando bebe un café o cuando se toma un helado? A lo mejor se trata de una hipersensibilidad dentinaria. Esta patología frecuente se caracteriza por dolor que se desencadena en determinadas circunstancias: con una bebida caliente o fría, al enjuagarse la boca o cepillarse los dientes. Para confirmar el diagnóstico debe consultar a tu dentista.

Esta sensibilidad exagerada de los dientes está provocada por una exposición de la dentina, la capa de tejido dental que se encuentra debajo del esmalte. Cuando el esmalte se desgasta, o la encía se retrae dejando la raíz del diente al aire (recesión gingival), la dentina deja de estar protegida y aparece la sensibilidad dentaria. Al menor contacto (cepillado) o estímulo (frío o caliente) se dispara el dolor.

CÓMO PREVENIRLA?

Para proteger al esmalte hay que evitar alimentos o bebidas ácidas porque van a desmineralizarlo, convirtiéndolo en más frágil. Evitaremos por lo tanto el abuso de cítricos (limón, naranja, pomelo) y haremos un consumo saludable de bebidas carbonatadas y bebidas energéticas. Cuidado también con un cepillado traumático, sobre todo si se usas cepillos de cerdas duras o medias.

Otra causa de que se retraiga la encía es el acumulo de placa dental y sarro por mala higiene porque al inflamarse la encía, esta se retrae. Para prevenirlo no hay nada mejor cómo un correcto cepillado, con un cepillo adecuado y de manera metódica. Recuerda que el cepillado debe ir desde la encía hacía el diente y no al revés. Un control al menos anual al dentista nos permitirá eliminar el sarro en caso de que exista.

CÓMO CURARLA?

Existen pastas dentífricas frente a la sensibilidad dentaria. Sin embargo requieren ser usadas durante bastante tiempo para que empiecen a dar resultados. Estos dentífricos llevan unos minerales que sirven para tapan los poros de la dentina que están al descubierto. Conviene al principio de usarlos sobre todo, dejar una pequeña capia de dentífrico en aquellas zonas más sensibles. Sin embargo en algunos casos esto no es suficiente. Acude a tu dentista quien te aconsejará sobre otras alternativas tales como barnices, que son eficaces.

