

PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

# Sensibilidad dental: un reto para el verano

Con la llegada del verano y de las altas temperaturas aumenta el consumo de bebidas frías, sorbetes, granizados, polos o helados. Esto hace que las personas que tienen sensibilidad dental sufran más sus consecuencias en esta época del año.

## SENSIBILIDAD DENTAL

### PREVENCIÓN

- Cuidado con los alimentos fríos, como helados, polos o granizados
- Evita las bebidas carbonatadas y los alimentos ácidos
- Utiliza un cepillo suave-medio y espera 20-30 minutos antes de cepillarte tras las comidas

### TRATAMIENTO

- Barnices o resinas sellantes de la dentina
- Pasta dental específica para sensibilidad
- Visita al dentista para evaluación de las causas y posibles tratamientos

#### Dr. Anitua, ¿qué es la sensibilidad dental?

Podemos definir la sensibilidad dental como un dolor dental agudo provocado por estímulos que deberían ser inofensivos, como el calor o el frío. También puede producirse por el contacto con alimentos ácidos. Por lo general, la sensación desagradable y dolorosa se produce en el momento del contacto con ese estímulo, y normalmente desaparece tras unos segundos.

La sensibilidad dentaria puede ser una señal de aviso de un problema subyacente, por lo que es importante conocer las causas que la provocan, con el fin de prevenir y combatir este molesto trastorno dental.

Se trata de un problema bastante frecuente, que afecta aproximadamente a un 25-30% de la población.

#### ¿Por qué se produce la sensibilidad dental?

Cuando los dientes pierden su recubrimiento más externo (el esmalte) o cuando se retraen las encías, la dentina puede quedar expuesta. La dentina es un tejido poroso a través del cual los estímulos físicos y químicos viajan hasta el interior del diente, donde se encuentran las terminaciones nerviosas y se genera el dolor.

Las causas por las que puede desgastarse el esmalte son va-

rias. Por ejemplo, por el apretamiento de los dientes (bruxismo) o por un cepillado incorrecto, bien porque es demasiado agresivo o bien porque se realiza con un cepillo excesivamente duro. También puede deberse a cambios en el pH de la boca provocados por determinados alimentos, por el abuso de bebidas carbonatadas o por reflujo gástrico.

La enfermedad periodontal también puede ser una causa de sensibilidad dental, especialmente cuando provoca pérdida ósea y retracción de las encías.

Por último, señalar que algunos tratamientos dentales (empastes, blanqueamientos, tratamientos periodontales, etc.) pueden provocar una sensibilidad pasajera, que en caso de prolongarse en el tiempo debe ser estudiada por el especialista.

#### ¿Cómo se puede tratar la sensibilidad dental?

Lo primero sería visitar al dentista, para que pueda evaluar cuál es la causa de la sensibilidad y descartar otros problemas dentales que puedan producir síntomas parecidos (como por ejemplo la caries dental).

Una vez establecido el diagnóstico, existen diferentes alternativas: uno de los tratamientos más usados es remineralizar la superficie externa del diente, para que sea menos permea-

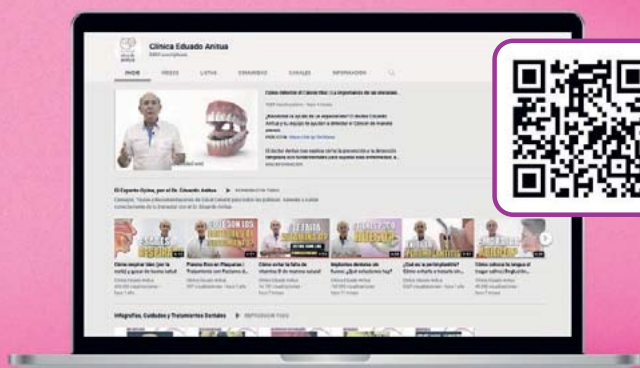
ble. Esto se puede conseguir aplicando geles o barnices con alta concentración de flúor, o resinas que actúan sellando los pequeños poros abiertos en la dentina, disminuyendo así la sensibilidad.

Otros productos que pueden utilizarse, bajo la prescripción del dentista, son geles específicos para la sensibilidad. Estos productos deben ser aplicados con regularidad mientras persistan los síntomas, ya que en el momento en el que dejamos de aplicar el producto, su acción desaparece.

#### ¿Se puede prevenir la sensibilidad dental?

En la mayoría de los casos, la sensibilidad dental podría prevenirse mediante unos consejos básicos. En primer lugar, con una técnica de cepillado correcta y siempre con un cepillo que no sea excesivamente duro. Es recomendable dejar transcurrir unos 20-30 minutos para cepillarnos los dientes tras ingerir alimentos, especialmente si estos son ácidos. En segundo lugar, evitando el consumo de bebidas carbonatadas. Y, por último, controlando el apretamiento de los dientes y visitando periódicamente al dentista.

RPS: 220/19



Visita nuestro canal de  
 YouTube

y descubre nuestros consejos de salud  
en formato vídeo.

