Publicado en Ciudad de México el 18/12/2018

# [Doctores expertos de La Clínica Dental proporcionan tips para cuidar los dientes esta Navidad](http://www.notasdeprensa.es)

## En las fiestas de navidad y fin de año se aumenta un 70% el consumo de comida chatarra. Al salir de vacaciones, es importante recordar que el cloro de las albercas puede dañar los dientes. Un tratamiento preventivo es 80% más barato que uno de emergencia

 En vacaciones, los cambios en la alimentación e higiene bucal son inevitables ya que muchos salen de viaje. En Navidad y fin de año el consumo de la comida chatarra aumenta en un 70%, esto afecta a la población mexicana debilitando los dientes por falta de higiene que a veces se tiene debido al viaje o a cambios en la rutina diaria. La Clínica Dental se preocupan por la salud bucal y bienestar de los pacientes, por eso los expertos brindan recomendaciones para que estas vacaciones se cuiden los dientes. “Cepillar diario los dientes es indispensable, en vacaciones por el cambio de ritmo y las actividades que se llevan a cabo es muy complicado cepillar los dientes después de cada comida, ya que no siempre se tienen las condiciones y se expone a estar fuera de casa o de un lugar propicio para llevar a cabo una limpieza adecuada, pero es muy importante por lo menos cepillar los dientes dos veces al día, en la mañana y en la noche, así se retirarán las bacterias que se acumulen durante la noche y en el transcurso del día” asegura la Dra. Rosa Ma. Moctezuma Directora de La Clínica Dental Satélite. La Dra. Compartió algunos tips para cuidar los dientes en Navidad: Es muy importante revisarse los dientes periódicamente, esto ayudará a que las vacaciones sean más placenteras ya que, se pueden evitar molestias dentales, y que estás interrumpa momentos en familia o de diversión por ir al dentista de emergencia, además, es importante resaltar que un tratamiento preventivo es un 80% más barato que un tratamiento de emergencia. En La Clínica Dental con una cita de valoración de 30 minutos se realiza un Diagnóstico Completamente Digital (DCD) que permite en definición HD ver el estado actual de la boca. En caso de presentar alguna molestia es importante acudir a revisión a La Clínica Dental. Lavar los dientes o enjuagar la boca después de salir de la piscina e ingerir alimentos, el cloro que ayuda a mantener limpias las piscinas contiene una serie de productos químicos que puedan manchar y/ erosionar las piezas dentales. Sin embargo, el agua del mar es saludable ya que ayuda a reducir las bacterias que hay en la boca gracias a las sales que contiene. Ahora bien, tragar agua del mar no es una técnica de limpieza adecuada. Es indispensable lavar los dientes después de cada alimento y al salir de la alberca. No olvidar tomar agua, el consumo de bebidas azucaradas se vuelve una constante en temporada vacacional, sin embargo, es muy importante consumir agua sin saborizante ni azúcar, ya que esta ayudará a que el paciente se mantenga hidratado, mantener los dientes sanos además de no perjudicar el esmalte y provocar la aparición de caries, el alto consumo de azúcar puede ocasionar diabetes y el colorante, además, problemas dentales serios. Protege los dientes de los juegos de impacto, si se va a realizar una actividad que represente riesgo para los dientes, como rugby, surf, buceo o algo parecido se recomienda utilizar un protector bucal para proteger la dentadura. Estos son rentables y pueden proteger no solo los dientes sino también labios, encías y mejillas. También evita que se rechinen los dientes por la tensión mientras se juega. Snacks o comida inteligentes, en temporada de vacaciones y más en navidad y año nuevo se abusa en el consumo de comida azucarada, salada o con pigmentos de color (Chicharrones) esto afecta considerablemente la salud dental ya que, si además de consumir estos alimentos, se agrega el poco tiempo que se tiene para limpiar adecuadamente los dientes después de consumirlos, ocasiona que bacterias proliferen su estadía en la boca ocasiona caries, manchas en esmalte, o incluso si se tiene un mal estado dental, dolor en dientes y encías. Por todo lo anterior se recomienda que estas vacaciones al empacar la maleta no se olvide invitar al cepillo de dientes e hilo dental, al consumir alimentos como botanas, es importante procurar que estas sean bajas en azúcar y colorante, consumir agua simple, evita los jugos o refrescos; al salir de la alberca enjuagar la boca, si se puede, cepillarla, lavar los dientes a conciencia en la mañana y noche por lo menos y antes de tu viaje visita La Clínica Dental para que la boca este en óptimas condiciones, ahí los expertos ayudarán a que los dientes no sean una preocupación en el viaje.[i] Si se quiere conocer más de La Clínica Dental:https://laclinicadental.orghttps://www.facebook.com/LaClinicaDental.org/21556460 [i] La Clínica Dental Comunidad mexicana enfocada en crear una experiencia diferente para asistir al dentista. A tres años de introducirse al mercado con su primera clínica, actualmente cuenta con 6 clínicas en diferentes puntos de la Ciudad de México. Está conformada por un grupo de odontólogos especializados en tratamientos correctivos y estéticos, preocupados por el bienestar y la salud de la sociedad mexicana, ofrecen alternativas con tecnología de punta para garantizar la calidad de su servicio.

**Datos de contacto:**

Alejandra Pérez

Comunidad mexicana enfocada en crear una experiencia diferente p

5519594802

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/doctores-expertos-de-la-clinica-dental](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Medicina Nutrición Industria Farmacéutica Infantil Medicina alternativa Ocio para niños Ciudad de México Odontología



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)