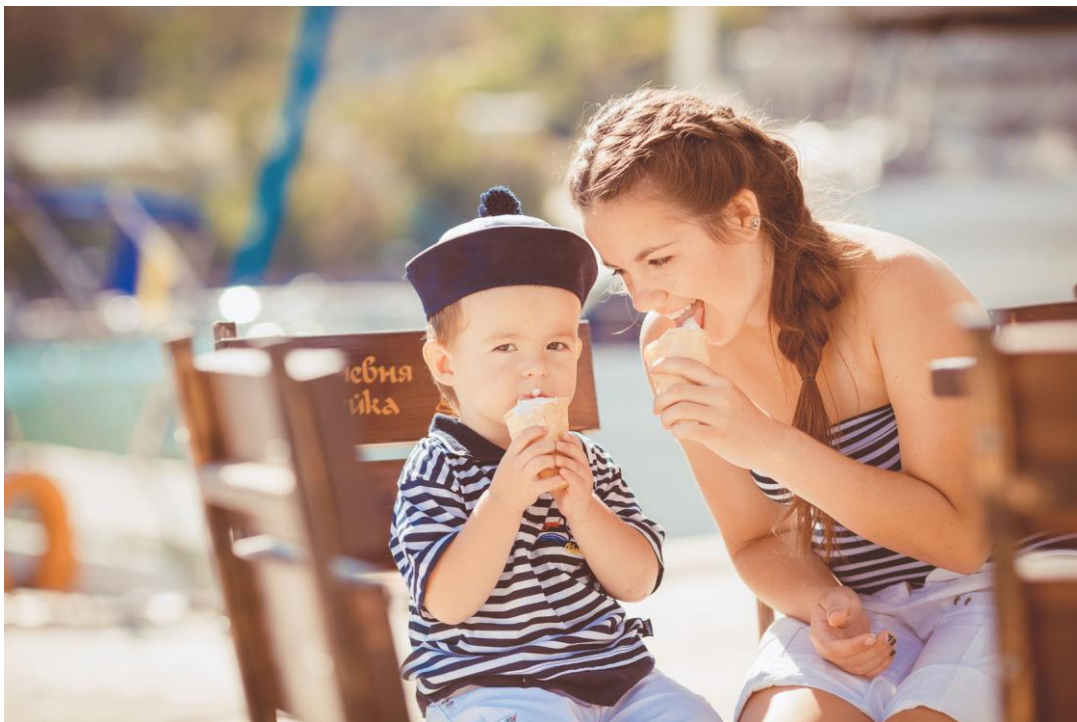




8 CONSEJOS PARA CUIDAR DE TUS DIENTES ESTE VERANO

Ya está aquí el verano, esa época del año que tanto nos gusta: el sol brilla resplandeciente, nos vamos de vacaciones, estamos menos tiempo en casa y más disfrutando del ambiente de la calle...En definitiva, no dejamos de hacer planes y esto hace mella en nuestra rutina, y a consecuencia de ello nuestros hábitos de higiene bucal también se ven afectados, siendo muchas veces insuficientes. Por eso Clínica Smilodon, expertos en salud dental, te ofrece 8 claves para que cuides eficazmente tus dientes este verano y luzcas la sonrisa más bonita en la estación más querida por todos.



1. Durante el verano tendemos más que nunca a comer entre horas y no siempre es posible cepillarnos los dientes, en estos casos lo mejor es mascar **chicle sin azúcar**.
2. **Lleva siempre un cepillo de dientes de viaje**. Ya que en verano pasamos menos por casa, es importante que no transcurran demasiadas horas entre la comida y el cepillado.
3. **Los helados** son uno de los alimentos preferidos en verano y, también, el que más daño hace a los dientes. Si vas a consumirlos, lávate los dientes siempre después de tomarlos.

4. Algunas de las bebidas más típicas del verano son los **granizados o los refrescos**, si vas a darte el capricho de tomar uno hazlo con pajita, evitarás un mayor desgaste del esmalte de los dientes.
5. Has de tener **cuidado con la piscina**. Es importante destacar que sumergirte durante horas en agua con cloro es perjudicial para tus dientes, ya que este elemento cuenta con una serie de productos químicos que manchan, sobre todo, las piezas frontales de los dientes.
6. **Las vacaciones de los niños pequeños son** la época del año que cuenta con más accidentes dentales. Muchas de estas fracturas son causadas por saltar en la piscina sin tener en cuenta la profundidad o por correr alrededor de la misma estando ésta resbaladiza.
7. **Utiliza protección en los labios**. Los labios son la parte del cuerpo más susceptible a las quemaduras solares, ya que no tienen melanina. Es importante que utilices cacao con protección siempre que puedas.
8. Si te gusta el **buceo** tienes que saber que al **descender, la presión del agua puede afectar** tanto las **mandíbulas** como los **dientes**. La presión del buceador al morder sobre el tubo del aire, puede tener consecuencias negativas a nivel oral. Debes saber que si tienes caries o enfermedades periodontales puedes sufrir dolor durante las inmersiones.

Acerca de Smilodon

La Clínica Smilodon nace con vocación de acercar a España el último concepto de clínica dental, desde un claro compromiso con la salud oral de vanguardia y la mejor atención al cliente. Nacida de la mano del conocido Dr. David González Zamora, tercera generación de una familia de odontólogos, e integrada por un equipo de especialistas en diferentes campos de la odontología, Smilodon, galardonada con el premio #CLINICADENTALDEL FUTURO2016, marca la diferencia con una nueva forma de hacer odontología que te harán ir al dentista sonriendo.

Con el bagaje y la fama de Ortodoncia Madrid, la primera de sus clínicas, con más de 30 años de trayectoria en Madrid capital, Clínica Smilodon se apoya en dos grandes pilares: por una parte las nuevas tecnologías y, por otra, el personal más acreditado del sector.

Clinica Smilodon abarca todos los ámbitos de la atención odontológica integral, incluyendo endodoncia, ortodoncia, prótesis, estética dental, implantología, odontopediatría, ATM y oclusión, etc. Para ello cuenta con un equipo médico multidisciplinar, vinculado a la Universidad Alfonso X, la Universidad Complutense o la Universidad Europea de Madrid y la investigación.