

## Consejos para mantener una boca sana en Navidad y los dulces que pueden amargar las fiestas

- Ya está aquí la Navidad y con ella también la ilusión, las celebraciones familiares, las emociones, la magia, los regalos y, por supuesto, ¡los dulces navideños! Por lo que en estas fechas no se debe descuidar, ni por un solo momento, la higiene bucodental.
- Por su alto contenido en azúcares, dureza, textura y temperatura, los polvorones, turrónes y otros típicos postres pueden afectar a la salud de los dientes. Para que los dulces no le amarguen la Navidad a nadie, Clínica Curull tiene algunas recomendaciones.
- Cepillado frecuente, moderar el dulce o vigilar el consumo de determinadas bebidas son algunas ideas, pero Navidad es también sinónimo de sonrisas. Y para no parar de sonreír, el blanqueamiento dental es el tratamiento más demandado en estas fechas.

Tarragona, 18 de diciembre de 2017. Ya está aquí la Navidad y con ella, un año más, ha llegado la ilusión, la lotería, la magia, las emociones, las campanadas de fin de año, los brindis, las celebraciones familiares, los amigos invisibles, los buenos deseos, los regalos y, por supuesto, los dulces navideños. **¡Que a nadie le amargue un dulce esta Navidad!** Clínica Curull tiene algunas recomendaciones para que en estas fechas no se pueda parar de sonreír. No cambiar la rutina de higiene dental, aunque se esté fuera de casa, o vigilar el consumo de determinados alimentos son solo algunas ideas, ¿quieres saber más?

*“Los dulces más típicos de Navidad como pueden ser turrónes, mazapanes o frutas escarchadas por su alto contenido en azúcar, por su dureza o bien por su textura en ocasiones pegajosa que se adhiere a los dientes pueden provocar caries, además de, fracturar los dientes, así como deteriorar empastes o dañar los tratamientos de ortodoncia por lo que hay que ser muy cuidadosos con su consumo y, sobre todo, hacerlo con moderación”,* explica la Dra. Curull de Clínica Curull. Con los dulces navideños como con otros muchos alimentos, su ingesta en exceso puede provocar graves daños a la salud.

Lo mismo sucede con las **bebidas carbonatadas** como gaseosas o zumos, tan habituales en las celebraciones familiares, que *“contienen ácidos que pueden desgastar el esmalte dental y provocar sensibilidad y descalcificaciones que también pueden llegar a convertirse en caries”,* añade Conchita Curull. Capítulo aparte se merecen los brindis, ya se realicen con vino o con cava. El **alcohol** es otro de los principales

### LOS DULCES QUE PUEDEN AMARGAR LA NAVIDAD

- (1.) **Fruta escarchada**, por su alto contenido en azúcar que puede superar el 80% de la composición del producto y por su textura hace que se adhiera a los dientes favoreciendo las caries.
- (2.) **Turrón**, no sólo por su alto contenido en azúcar. El blando porque sus pequeños trozos entre los dientes pueden dificultar la limpieza y el duro porque puede fracturar alguna pieza.
- (3.) **Guirlache**, la dureza de este dulce de caramelo y almendra también puede contribuir a la rotura de alguna pieza dental. Hay que recordar que los dientes no son tan duros como se cree.
- (4.) **Chocolate a la taza**. Tampoco hay que olvidar que las bebidas muy calientes pueden hacer aumentar la sensibilidad dental y su estado líquido obliga a una limpieza más profunda en la que no hay que olvidar el enjuague

## **NOTA DE Prensa: LOS BRACKETS NO SON SOLO COSA DE NIÑOS**

enemigos de los dientes por ser muy **agresivos con el esmalte y con la cimentación de la raíz dental** por lo que hay que ser especialmente cuidadosos.

Además, se da la circunstancia que muchas de las celebraciones en las que se consumen estos productos tienen lugar fuera de casa por lo que la rutina de cepillado en ocasiones se ve alterada. **No hay que olvidar nunca el cepillo de dientes**, tenerlo siempre a mano y recordar que lo recomendable es utilizarlo tres veces al día. Con este sencillo hábito se pueden evitar muchos problemas posteriores.

**(5.) Peladillas y frutos secos garrapiñados**, combinación peligrosa para los dientes. Azúcar y máxima dureza que al final siempre se acaban mordiendo cuando deberían ser chupados.

Ya sea por su alto contenido en azúcar, por su composición, aporte calórico, textura, o firmeza hay que ser cuidadosos con el consumo de otros dulces típicos de Navidad como roscones, mazapanes o polvorones y extremar la higiene bucodental en estas fechas.

Y no hay que olvidar estas fechas son, sobre todo, **momento de sonreír**. De lucir una sonrisa bonita y cuidada en todas y cada una de las celebraciones. Por este motivo, cada vez más personas eligen el mes de diciembre para realizarse un **blanqueamiento dental** hasta el punto de convertirse en el **tratamiento más demandado** en las semanas previas a Navidad. También es un buen regalo para hacer a los seres queridos.

### **Y PARA LOS MÁS PEQUEÑOS...**

La Navidad, sin duda, es para los niños. Están llenas de ilusión, emociones, magia, actividades, regalos y, sobre todo, ¡dulces para los más golosos! Sin tener que renunciar a ellos, desde Clínica Curull se hacen tres sencillas recomendaciones para que disfruten las fiestas como los niños que son:

- (1.) ¡Vacaciones!** Y la rutina diaria se ve alterada por un montón de actividades y celebraciones que no deben afectar a sus hábitos de higiene bucal.
- (2.) Dulces y más dulces:** Les encantan y su favorito es, sin duda, el turrón de chocolate que es el que más contenido en azúcar tiene. Enseñarles a tomarlos con moderación y a cepillarse después de comerlo no sólo reducirá la aparición de caries, sino que aprenderán a valorarlos más. También se pueden realizar de forma casera más saludables y se divertirán.
- (3.) Bebidas carbonatadas**, tan habituales en todas las celebraciones les vuelven locos sin saber que contienen ácidos que pueden desgastar el esmalte dental, provocan sensibilidad y descalcificaciones. En muchas ocasiones se pueden sustituir por agua o leche.

## **CLÍNICA CURULL**

Clínica Curull es un centro privado de **referencia en odontología avanzada y en tratamiento de diversas patologías** relacionadas con la salud bucodental. **Fundada en Tarragona en el año 1995 por la Dra. Conchita Curull Gasol**, ha tratado a más de 10.000 pacientes y cuenta con un amplio equipo humano formado por odontólogos y personal sanitario con una gran experiencia en implantes dentales, periodoncia, odontología integrada y estética dental.

**NOTA DE PRENSA: LOS BRACKETS NO SON SOLO COSA DE NIÑOS**

EL PLACER DE SONREIR

En Clínica Curull se trabaja con un gran compromiso con los pacientes, a los que se les ofrece un **tratamiento personalizado y un trato cercano**. Su equipo trabaja con el máximo rigor científico y con las técnicas más avanzadas en estética dental para ofrecer soluciones diseñadas y personalizadas, así como diferentes tratamientos para las encías o el bruxismo, entre otras patologías. El centro se ha caracterizado siempre por su **apuesta constante por las tecnologías más innovadoras** en odontología y estética bucal **para mantenerse en la vanguardia del sector**. Varios servicios sitúan Clínica Curull en la excelencia del sector, como el Análisis Digital de la Sonrisa, un revolucionario sistema que permite diseñar la sonrisa ideal para cada paciente, o los implantes y dientes en un día.

**CONTACTO DE PRENSA**

Montserrat Arias | +34 687 74 78 46 | [montserrat.arias@bemypartner.es](mailto:montserrat.arias@bemypartner.es)

Miguel Cegarra | +34 609 68 88 09 | [jmiguel.cegarra@bemypartner.es](mailto:jmiguel.cegarra@bemypartner.es)

**bemypartner**  
communication and events

Travessera de Gràcia, 15. 6º, 2ª - 08021 Barcelona | +34 936 318 450 [www.bemypartner.es](http://www.bemypartner.es)