



GUIA RÁPIDA

Cómo mejorar la sensibilidad dental



Cuida tu boca siguiendo estos consejos y libérate de la sensibilidad de tus dientes

Este verano para que los helados y las bebidas frías no estropeen tus buenos momentos, te recomiendo que sigas estos consejos.

CEPILLO ESPECIAL



1. Utiliza un **cepillo de dientes especial** para dientes sensibles con cerdas suaves y bordes redondeados.

CORRECTO CEPILLADO



2. Hazlo después de cada comida y con **movimientos suaves y circulares**, sin apretar, evitando los movimientos bruscos y nunca en sentido horizontal. Después, pasa el hilo dental para reforzar las encías.

LIMPIEZA BUCAL



3. Cada año, hazte una **limpieza bucal** en el dentista.

PASTA ESPECIAL



4. Utiliza una **pasta de dientes especial** para dientes sensibles, su composición ayuda a reducir progresivamente la sensibilidad de los dientes y a proteger el esmalte.

USO DE COLUTORIOS



5. Utiliza **colutorios con flúor** para reforzar el esmalte.

EVITA LOS ÁCIDOS



6. **Evita las comidas y bebidas ácidas** para que la mejoría sea más rápida.

VISITA A TU DENTISTA



7. Si **después de dos semanas** de seguir estos consejos no mejoras **visita a tu dentista**. La hipersensibilidad dental podría venir de un problema de caries o gingivitis, si no se trata correctamente, las molestias podrían ser permanentes.

Para eliminar la sensibilidad dental es fundamental una correcta higiene bucal con productos especialmente indicados para resolver este problema.

En la Clínica Dental te ayudaremos y te informaremos del mejor tratamiento para aliviar tu sensibilidad dental.

¡Feliz verano, come y bebe a gusto lo que más te apetezca sin ver las estrellas!