

cuidado bucal

Sonrisas sanas y brillantes

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her mouth and nose. She is smiling, showing her white, healthy teeth and bright red lips. The background is a soft, out-of-focus orange and yellow gradient.

EL DESEO DE MANTENER UNA SONRISA SANA Y BRILLANTE IMPULSA
EL INTERÉS DE LOS MAS JÓVENES Y LOS QUE NO LO SON TANTO HACIA
LOS PRODUCTOS DE CUIDADO BUCAL QUE LO HACEN POSIBLE.

Para 9 de cada 10 españoles,
la sonrisa es un factor
determinante de la
autoestima y la confianza
en uno mismo

El aumento en la demanda de ortodoncia visible o invisible para lucir una sonrisa sin complejos es evidente. El fenómeno *selfie* tiene mucho que ver con esta sana tendencia. Y es que la sonrisa es un factor determinante de la autoestima y la confianza para 9 de cada 10 españoles, pero las estadísticas demuestran que aún queda mucho por hacer en lo que a cuidado bucal se refiere. Según el último estudio elaborado por Colgate "casi un 50% de los españoles oculta en ocasiones su sonrisa por inseguridad o vergüenza. Un 40% de los españoles descuida en ocasiones el cuidado de su boca y un 30% no cumple con sus revisiones periódicas".

¿Qué opinan los españoles de su sonrisa?

Este interesante estudio nos revela más datos. Para 9 de cada 10 españoles, la sonrisa es un factor determinante de la autoestima y la confianza en uno mismo. De hecho, el 85% de

los encuestados asegura haber podido superar situaciones difíciles gracias al poder de una sonrisa y una actitud positiva.

Existe un claro consenso (60%) también sobre el poder inagotable de la sonrisa para hacernos sentir más optimistas y felices. Además, el 75% de los españoles considera la sonrisa como una de las partes más atractivas del cuerpo.

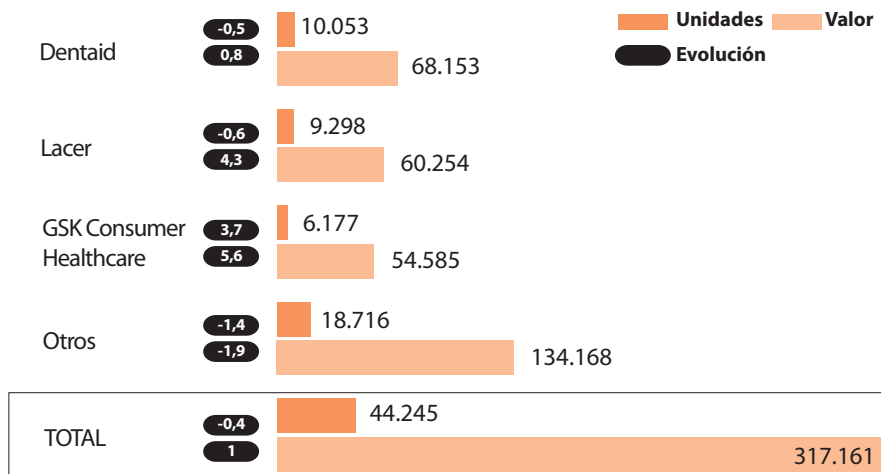
Sin embargo, casi un 50% de los españoles oculta en ocasiones su sonrisa, llevado por sensación de inseguridad, incomodidad o

vergüenza. Entre los principales motivos se encuentran el color amarillento de los dientes (42%), la colocación de los dientes (35%) y las pérdidas de piezas dentales (31%).

Cuidado de la sonrisa

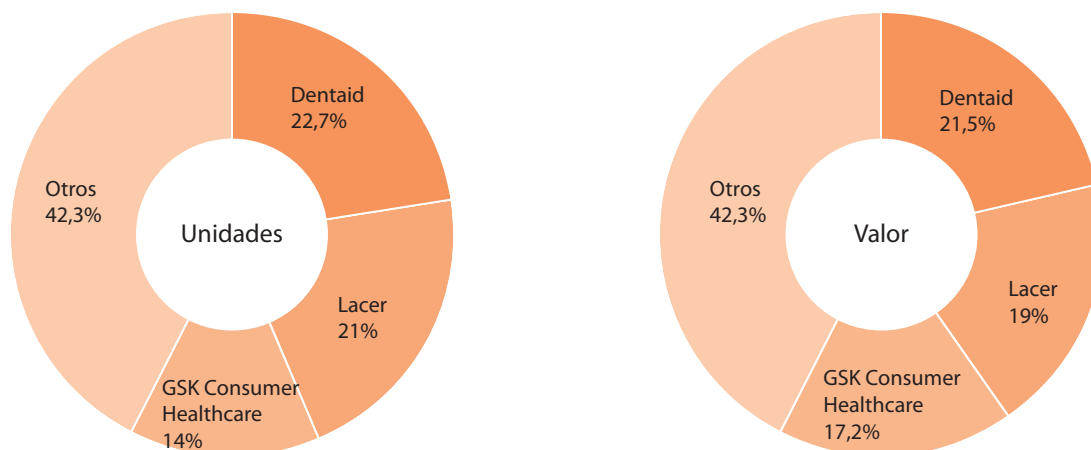
Los dientes (24,9%) son la parte del cuerpo que recibe más atención en la rutina diaria de los españoles, seguida de la forma física (24,1%) y el cuidado del rostro -ojeras, bolsas, arrugas, etc.- (17,3%).

TOP 3 CUIDADO BUCAL (Abril 2019 - Marzo 2020). Miles



Fuente: IQVIA Sell Out, datos de marzo -flexview. Elaboración: IM Farmacias

TOP 3 CUIDADO BUCAL (Abril 2019 - Marzo 2020). Cuota de mercado



Fuente: IQVIA Sell Out, datos de marzo -flexview. Elaboración: IM Farmacias

En general, los españoles cumplen con las recomendaciones de los expertos (78%), cepillándose, como mínimo, dos veces al día durante dos minutos; sin embargo, la mitad asegura centrarse exclusivamente en la limpieza de dientes y lengua. Para Colgate, la falta de conocimiento sobre cómo cuidar la boca es el verdadero problema. *“Las bacterias también viven en las mejillas y las encías y, cuando no se controlan, estas bacterias pueden colonizar todas estas superficies, creando una gran cantidad de problemas”*, asegura la doctora **Daniela Cavero**.

Como muestra el estudio de Colgate, el consumidor español está cada vez más informado y es más proactivo en la búsqueda de nuevos productos para mejorar su salud bucodental. Solo un 23% usa siempre los mismos productos de higiene bucal, frente al 39% que busca activamente nuevos productos y mejoras, y el 38% que prefiere escuchar las recomendaciones de familiares y amigos. A la hora de elegir una pasta de dientes, los españoles buscan garantizar una correcta limpieza integral de la boca (65%), potenciar el blanqueamiento dental (40%) y proteger frente a la sensibilidad (33%).

El enjuague bucal y el hilo dental complementan la limpieza de las zonas que no alcanza el cepillo de dientes

Cuidado de las encías

El sangrado de las encías puede deberse a múltiples motivos: hacerse daño con algo o cepillarse los dientes con fuerza, por cambios hormonales asociados a la pubertad, embarazo o ciclo menstrual, o por trastornos hemorrágicos, enfermedades como la diabetes, anemia, hepatitis... Incluso puede surgir simplemente por factores genéticos o el estrés, así como por tomar determinados medicamentos y por falta de nutrientes tales como las vitaminas C y K. El sangrado no tiene por

Consejos para mejorar la sonrisa

- Es importante cepillarse los dientes durante al menos dos minutos para mantener una sonrisa sana y brillante.
- Hay que cepillarse los dientes al menos dos veces al día, después de cada comida, para mantener una buena salud bucodental.
- Es importante cambiar el cepillo de dientes cada tres meses. El cambio estacional es un buen recordatorio.
- El enjuague bucal y el hilo dental complementan la limpieza de las zonas que no alcanza el cepillo de dientes.
- El flúor que contienen los dentífricos ayuda a fortalecer los dientes y a protegerlos contra la caries.
- Es necesario aclarar la boca con agua después del cepillado. Aclararla con enjuague bucal para que el flúor se mantenga en los dientes, protegiéndolos aún mejor.
- Es muy importante cepillar la lengua. Esto ayuda a eliminar las bacterias que habitan en ella y a mantener un aliento fresco.
- Un cepillo de dientes nuevo limpia un 95% mejor que uno que ya tiene tres meses de uso.

qué ser abundante ni ir acompañado de otros síntomas. Lo que nos permitirá identificar este problema es prestar atención a la frecuencia con la que aparece la sangre. Ahora bien, si aparece placa bacteriana en los dientes, mal aliento o sangrado de las encías al cepillarnos o masticar pueden ser los síntomas de sufrir gingivitis. Esta es una leve enfermedad de las encías, que causa irritación, enrojecimiento e inflamación. Es decir, es una reacción inflamatoria de la encía, de carácter reversible. Se presenta en todas las edades de los sujetos dentados y es muy común padecerla en algún momento a lo largo de nuestra vida.

Actuar frente a la gingivitis

Es importante tomar esta enfermedad periodontal en serio y tratarla lo antes posible, nos recuerdan los expertos. Cuanto antes se busque atención médica, más probabilidades hay de revertir el daño causado por la gingivitis y de evitar su evolución a una periodontitis. Su exploración y tratamiento será clave para poder recuperar la salud de las encías y prevenirlas. +

Remedios contra el sangrado de las encías

- Cepillarse los dientes después de cada comida. Hacerlo durante unos 3 minutos, y es mejor si para ello se utiliza un dentífrico con flúor, por ser antibacteriano.
- Utilizar hilo dental y cepillos interdentes. Esto permitirá acabar con los posibles restos de comida que quedan entre las piezas y que, al endurecerse, pueden actuar como una cuña.
- Realizar una limpieza en el higienista dental una vez al año. Esto es muy importante, ya que permite eliminar la acumulación de sarro.
- Masticar alimentos crudos, como frutas y verduras. Este simple ejercicio estimula las encías y los dientes.
- Reducir el consumo de alcohol y cuidar mucho la alimentación, disminuyendo la ingesta de alimentos con alto contenido de azúcar. Las vitaminas A y C ayudan a evitar el sangrado.

Novedades



Colutorio acción total Acofardent - Acofarma

Aporta a la higiene bucal una acción completa que reduce el riesgo de caries y elimina más placa bacteriana. Su formulación incluye fluoruro sódico para una protección total anticaries, alantoína para proteger la mucosa dental y fortalecer las encías, y cloruro de cetilpiridinio con efecto antiplaca.



Colutorio menta fresca - Alvita

Contiene una sal de flúor que ayuda a proteger los dientes contra la caries y aumenta la resistencia del esmalte, y alantoína, que actúa como un agente cicatrizante y regenerador de tejidos. Además de reforzar la acción del cepillado, su agradable sabor a menta proporciona una agradable sensación de frescor.



Cepillos de bambú - Farline

A diferencia del plástico, que tarda cientos de años en degradarse, los cepillos de bambú se descomponen en menos de un año. Además, poseen propiedades antibacterianas y de autolimpieza que garantizan su estado de conservación. Sus cerdas, libres de BRA, están hechas de Nylon 6.



Colutorio acción total - Iera

Este colutorio de la marca propia de Grupo Hefame ayuda a reducir la placa dental y a mantener sanas las encías. Además, previene la aparición de la caries, reforzando la acción del cepillado y proporcionando un aliento fresco. Contiene fluoruro de sodio 226 ppm.



Gama Smokers - DentYucral

Disponible en tres presentaciones, trata con eficacia las necesidades de limpieza y cuidado bucodental del fumador. Su fórmula, con 20 activos de contrastada eficacia, actúa reduciendo significativamente el daño causado por los componentes del tabaco en la cavidad bucal.

Advanced White sabor suave - Listerine

Usado dos veces al día está clínicamente probado que blanquea los dientes en una semana. Sus potentes aceites esenciales eliminan el 99% de los gérmenes que causan la placa. Elimina las manchas difíciles y previene futuras manchas, la tecnología blanqueadora no abrasiva no daña el esmalte. Zero alcohol.



Aftex Forte gel oral - Laboratorios Viñas

Su formulación, con mayor concentración de ácido hialurónico, presenta una mayor eficacia frente a las aftas y úlceras bucales más extensas y dolorosas, alivio más inmediato y duradero del dolor, cicatrización más rápida, mejor adherencia a la mucosa bucal y mayor protección frente a agentes externos.



Pasta dental de ozono - Laboratorios Ozoaqua

Elaborada a base de Aceites vegetales Ozonizados, está indicada para prevenir la caries, evitar la aparición de placa bacteriana y combatir el mal aliento. También ayuda al cuidado de la mucosa labial en casos de aftas y afecciones bucales, y disminuye la inflamación y posible sangrado de las encías.



GUM Easy Flossers - Sunstar GUM

Especialmente diseñado para eliminar la placa y los restos de los alimentos, este aplicador de hilo dental cuenta con un nuevo diseño y nuevo mango ergonómico y antideslizante para un manejo más cómodo y fácil. Su hilo dental es extra resistente, rígido y con cera, y está recubierto con flúor y vitamina E.



Línea Dental - Weleda

Las pastas de dientes de Weleda son 100% naturales, con ingredientes BIO que respetan al máximo el equilibrio natural de la flora bucodental, aportando una protección eficaz frente a la placa bacteriana y la caries, y ayudando además a fortalecer y proteger las encías.

