

# TRUCOS Y ARTIMAÑAS

## DIENTES SENSIBLES



La sensibilidad del diente es molestia de uno o más dientes que es provocado por alimentos y bebidas calientes, frías, dulces o agrias, o hasta respirando aire frío, este dolor puede ser fuerte, repentino, y se dispara justo en donde termina el nervio de los dientes.



Las caries y dientes fracturados pueden causar dientes sensibles. Pero si su dentista ha descartado estos problemas, entonces el esmalte del diente esta gastado, un diente astillado, o una raíz de diente expuesta pueden ser la causa.



La higiene oral apropiada es la llave a prevenir que las encías retrocedan causando dolor de dientes sensibles. Si usted se cepilla los dientes incorrectamente o se los cepilla de mas, problemas de encia pueden ocurrir causando la sensibilidad.



Los dientes sensibles pueden ser tratados, su dentista puede sugerir que use una pasta desensibilizante, que contenga compuestos que ayuden a bloquear la transmisión de sensación de la superficie de diente al nervio.



Alimentos con demasiado ácido y las bebidas como jitomates, frutas cítricas y jugos erosionan el esmalte protector en los dientes. Si usted no puede dejar estos alimentos, ayude a neutralizar los ácidos con queso o leche después de comer estos ácidos.



Todos desean una sonrisa más brillante y más blanca, pero para algunas personas, blanqueadores de diente y pastas dentales pueden causar dientes sensibles, esta sensibilidad es a menudo temporaria, yéndose una vez que usted haya dejado de usar el producto.



Las raíces de los dientes contienen miles de tubos diminutos que llevan a los nervios de los dientes. Generalmente las raíces de los dientes están ocultas debajo del tejido de la encia. Pero si tiene la enfermedad periodontal, las encías pueden empezar a arrancarse de los dientes, exponiendo las raíces sensibles.



Cepillando muy enérgicamente, o utilizando un cepillo duro, puede exponer las raíces causando recesión de encia, y por ello también puede borrar su esmalte de diente que causa la sensibilidad.



El esmalte dental es el material más fuerte en su cuerpo, pero no es rival para el poder de apretar o rechinar los dientes. Con el tiempo, tanto de estos hábitos pueden desgastar el esmalte dental, dejando los nervios de sus dientes más vulnerables.



Para reforzar sus perlas blancas, puede que tenga que hacer algunos cambios más a su rutina de cuidado bucal, al igual que cambiar a un cepillo de cerdas suaves con una pasta dental de desensibilización, o tratar de un enjuague bucal con flúor. Hable con su dentista para descubrir exactamente qué está causando que sus dientes estén sensibles.

