

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTA A LA SENSIBILIDAD DENTAL

Una de las causas que origina la sensibilidad dental, es la recesión de la encía dejando al descubierto parte de la raíz del diente.

Esta parte del diente al ser más porosa es muy sensible al contacto con el frío, calor, ácidos y alimentos muy dulces.

El uso de productos desensibilizantes nos ayuda a formar una película protectora sobre esos poros y mejorar las molestias.

PAUTA A SEGUIR:

1. Utilizar cepillos especiales para dientes sensibles, pues sus cerdas son más suaves y redondeadas, evitando realizar cepillados bruscos.
2. Si le han indicado un tratamiento desensibilizante de choque (pasta dentífrica, colutorio, gel bioadhesivo) se usa durante 1 mes. Si pasado este tiempo la mejoría conseguida no es la adecuada, hay que alargar el uso de los productos.
3. Durante este proceso hay que evitar el consumo de: alimentos ácidos (vino, yogurt, cítricos), azúcares refinados (chocolate) y bebidas o comidas muy frías o calientes.
Siempre después de la ingesta de este tipo de alimentos, esperar de 20 a 30 mn. para realizar el cepillado. Se forma una protección natural frente a los ácidos (barrillo dentinario) que, si lo eliminamos con el cepillado, incrementamos la sensibilidad.
4. Cuando se consiga un buen control sobre la sensibilidad, para mantener los resultados, es aconsejable utilizar en la higiene diaria pastas desensibilizantes. Se pueden utilizar de forma indefinida, ya que, llevan incorporado flúor que también ayudan a la prevención de caries.
5. Ante cualquier duda, consulte con su dentista o higienista para recibir consejo profesional sobre productos el más indicado para su caso y su forma correcta de uso.