Diario Maule Hoy
Uniendo la Región

Fecha: 18/09/2025 Audiencia: 0 Sección: ACTUALIDAD
Vpe: $0 Tirada: 0 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $0 Difusión: 0
Vpe portada: $0 Ocupación: 47,32%

Fiestas Patrias y salud bucal: recomiendan cómo prevenir daños y actuar ante emergencias

Expertas de la Facultad de Odontología de la Universidad de Talca advierten sobre los riesgos que pueden afectar la salud bucal durante Fiestas Patrias y entregan consejos prácticos para prevenir caries, lesiones y complicaciones asociadas al consumo de alimentos típicos, alcohol, tabaco y actividades recreativas.

Las celebraciones de Fiestas Patrias no solo implican alegría y tradición, sino también cambios en los hábitos alimenticios y conductuales que pueden afectar directamente la salud bucal. El aumento en el consumo de alimentos ricos en azúcares y carbohidratos, junto con el uso de tabaco y alcohol, y la participación en actividades recreativas, eleva el riesgo de caries, lesiones dentales y enfermedades orales.

Frente a este escenario, académicas de la Facultad de Odontología de la Universidad de Talca entregaron recomendaciones concretas para prevenir daños y actuar oportunamente ante emergencias odontológicas.

Azúcares y carbohidratos: cómo afectan nuestros dientes

La odontóloga del Servicio Profesional de la Facultad de Odontología en la UTalca, Carla Herrera Guzmán, advirtió que el consumo elevado de azúcares y carbohidratos fermentables -presentes en empanadas, alfajores y bebidas azucaradas- alimenta las bacterias que habitan en la boca, generando ácidos que debilitan el esmalte dental.

"Si no se realiza una correcta higiene bucal, estos ácidos permanecen más tiempo y aumentan el riesgo de lesiones de caries", explicó.

Entre sus recomendaciones destacan:

Cepillarse al menos dos veces al día con pasta fluorada, especialmente después de comidas principales.

Llevar un kit de higiene bucal si se está fuera de casa (cepillo, pasta e hilo dental).

Aumentar el consumo de agua para estimular el flujo salival.

Evitar el picoteo constante, ya que cada ingesta baja el pH bucal y favorece la producción de ácidos.

Señaló, además que, los alimentos como carnes, verduras y frutas, bajas en azúcar pueden ser opciones más amigables para la salud bucal. "Lo importante es mantener el equilibrio y no descuidar la rutina de higiene, incluso en medio de las celebraciones", enfatizó.

Alcohol y tabaco: combinación peligrosa para la cavidad oral

En tanto, la patóloga Oral y directora del Departamento de Estomatología de la institución, Bernardita Fuentes Palma, subrayó que el consumo de alcohol y cigarrillo, especialmente cuando se combinan, puede tener efectos inmediatos y a largo plazo en la salud bucal.

"Ambos son considerados factores de riesgo carcinogénicos. A corto plazo, pueden provocar mal aliento, pigmentaciones dentarias y disminución de la saliva, lo que aumenta el riesgo de caries y enfermedades periodontales", explicó.

También mencionó señales tempranas como placas blancas o rojas, adelgazamiento de tejidos y procesos inflamatorios crónicos, que pueden alertar sobre daños más profundos.

Emergencias dentales: cómo actuar ante caídas o fracturas

Por su parte, la directora de la Especialidad en Rehabilitación Oral de la misma casa de estudios, Teresa Azócar Cabello, alertó que durante las celebraciones también aumentan los accidentes relacionados con juegos típicos o caídas, que pueden provocar desde contusiones hasta fracturas o pérdida de piezas dentales.

"En caso de fractura, es fundamental conservar el fragmento del diente en agua o leche y acudir de inmediato al dentista. Si se trata de una avulsión -cuando el diente se sale completamente-, se debe lavar con cuidado y mantener hidratado, idealmente en la boca del paciente, hasta llegar a la atención de urgencia", indicó.

La rapidez en la atención es clave para el éxito del tratamiento, especialmente si hay exposición de la pulpa dental o si se busca reinsertar el diente.

Las especialistas coinciden en que, si bien las Fiestas Patrias son una instancia de celebración y encuentro, es fundamental mantener hábitos de higiene bucal, actuar con rapidez ante emergencias y moderar el consumo de sustancias que puedan comprometer la salud oral. Con medidas simples y oportunas, es posible disfrutar de estas fechas sin poner en riesgo el bienestar odontológico.