

## COLUMNAS

**Dra. Stefanie Klischies Nevermann**

Directora Clínica Odontológica  
Universidad Andrés Bello Concepción



### Salud oral y vacaciones

Las vacaciones son el momento perfecto para relajarse, disfrutar y comer rico, pero a veces se convierten en el enemigo número uno de nuestra salud oral. Los horarios flexibles, las comidas fuera de casa, los cócteles, helados y snacks azucarados aumentan el riesgo de caries y erosión del esmalte. Descuidar la higiene bucal durante este periodo puede ser un problema a corto o largo plazo.

Para mantener nuestra salud oral durante las vacaciones, es fundamental no abandonar la higiene bucal a pesar de los cambios de rutina, el aumento en la ingesta de azúcar y alimentos ácidos. Un control odontológico previo puede ser clave para evitar urgencias por caries, dolor o desalojo de restauraciones previas, mientras que el uso diario de cepillo, pasta e hilo dental previenen daños y sensibilidad dentaria.

Para planificar las vacaciones, lo primero es realizar un control previo y limpieza. Antes de salir, agenda una limpieza dental y un control profesional con tu dentista para prevenir molestias inesperadas como caries, dolores intensos, o problemas con restauraciones previas.

Lleva siempre contigo un kit de

higiene dental que incluya cepillo, pasta de dientes con flúor e hilo dental. No abandones el cepillado ni siquiera en los días de descanso intenso.

Modera el consumo de bebidas azucaradas, gaseosas, alimentos muy ácidos o cítricos, ya que aumentan el riesgo de sensibilidad y erosión del esmalte dental. Prefiere agua para hidratarte, lo cual ayuda a limpiar los restos de comida y mantener la boca sana. Si realizas deportes de contacto, surf, buceo u otras actividades de aventura, utiliza protectores bucales para evitar golpes o fracturas dentales.

Usa protector labial con filtro solar, ya que la piel de los labios es muy sensible y tiende a deshidratarse y quemarse con la exposición al sol.

Si presentas dolor agudo, inflamación o desalojo de una restauración o corona, busca atención dental en tu lugar de destino para evitar complicaciones mayores y que el problema se agrave.

Retomar buenos hábitos tras las vacaciones no significa castigarse, sino volver a la constancia, asegurando que tu salud bucal se mantenga todo el año. La constancia a largo plazo es la clave para una sonrisa sana y duradera.