

HOLA!



¿QUIERES UNOS DIENTES BLANCOS? ENTRE EL CHAMPÁN Y EL VINO, ASÍ DEBES PROTEGERLOS

Te damos unos consejos de experto para cuidar tu salud bucal en estas
fechas y presumir de sonrisa perfecta

Brindar con una copa de vino o de champán es lo normal en las fiestas que empiezan. Sin embargo, estas **bebidas alcohólicas pueden estar dañando nuestra salud bucal**. Y aunque no vamos a dejar de tomarlas, sí podemos poner en práctica medidas preventivas para proteger nuestros dientes y encías. Para lograrlo, el **contribuyente de RealSelf Dr. Steven Davidowitz, nos da consejos** expertos sobre qué hacer después de beber, que mezclas evitar a toda costa y cómo el agua puede salvar nuestra salud bucal entre bebida y bebida. ¡Toma nota!



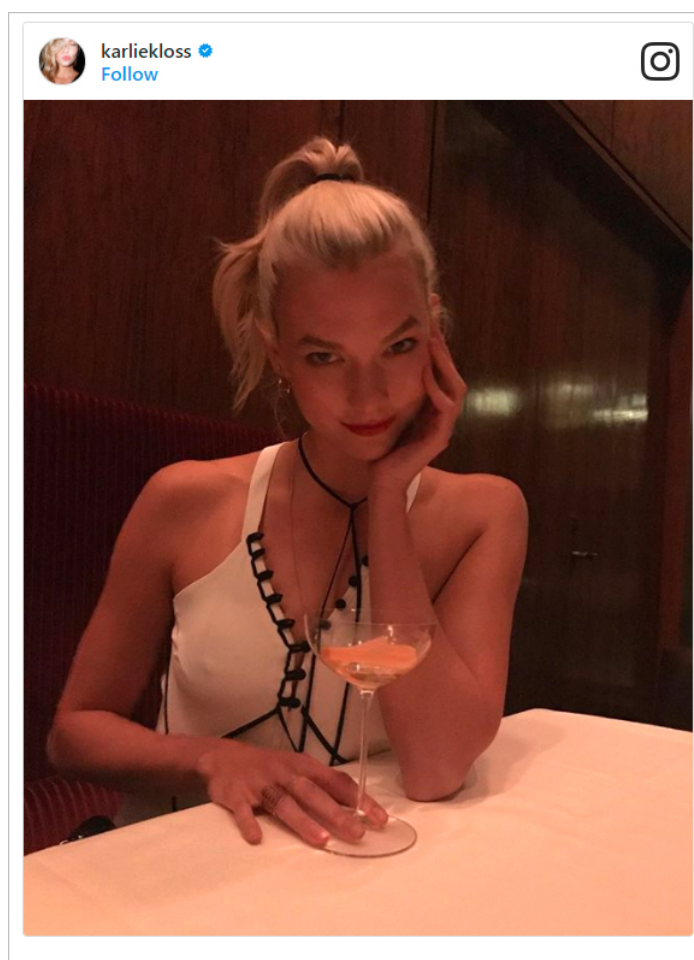
1. Después de tomar champán, enjuaga la boca con un poco de agua para quitar el acidez que queda en los dientes. Si es posible, lava los dientes unos 30 minutos después de beberlo, y si no puedes, el Dr. Davidowitz recomienda **masticar chicle sin azúcar que contenga Xylitol**. Esto ayuda a quitar el acidez de los dientes y promueve la circulación de la saliva que ayuda a neutralizar los niveles ácidos en la boca.

2. Entre los efectos del vino blanco y el rojo hay algunas diferencias. **A corto plazo se recomienda el vino blanco** ya que no manchará los dientes, pero a largo plazo los dos son igual de dañinos. El vino tinto mancha, pero el vino blanco tiene niveles altos de ácidos que a largo plazo puede hacer que los dientes sean más susceptibles a las caries, a debilitar el esmalte y también a las manchas.

3. En cuanto a mezclas, hay algunas que son buenas y otras que debes evitar completamente. Por ejemplo, la Coca-Cola y el Malibu tienen niveles muy altos de ácido (pH 2.5) que perjudica el esmalte. Un nivel de pH neutral es el 7; cuanto más bajo, mejor. **La mejor alternativa es el ginger ale** ya que no mancha los dientes y se acerca más al nivel neutro que los otros refrescos.

LEER: **Y TÚ, ¿PRACTICAS EL 'OIL-PULLING'?**

4. Mantén una rigurosa rutina de cuidado bucal, especialmente durante las fiestas. Es importante seguirse lavando los dientes a diario con **enjuague bucal y floss dental**, ya que una persona con una sana salud oral tendrá menos problemas que una persona que no incorpora una rigurosa rutina.



5. El agua es clave para mantener una boca saludable. Si estás bebiendo alcohol el Dr. Davidowitz sugiere siempre tener un vaso de agua cerca y beberla después de tu *drink*. Hacer *swishes* en la boca para eliminar restos de ácido es clave. Al día siguiente también es importante seguir bebiendo agua para estimular la producción de saliva y así neutralizar los niveles de ácido en la boca.