



Malos Hábitos Que Lastiman Tus Dientes

Ciudadanía, 15/06/2018

Hay un sin fin de hábitos que tienen efectos dañinos en tu cuerpo, dientes y salud en general. De todas maneras muchos de estos hábitos pueden ser evitados o reducidos para que tengan un impacto menor en tu salud bucal.

Fumar: Este es uno de los principales causantes de enfermedades mortales y daños severos a todo tu organismo. Si de verdad quieres mejorar tu salud y tu futuro, considera seriamente dejar el tabaco. Propóntelo y lo lograras. Usar los dientes para cualquier otra cosas que no sea masticar alimentos: Muchos de nosotros acostumbramos a abrir botellas, bolsas, paquetes, etc con la ayuda de los dientes. Pues este mal habito ayuda a que se desgasten e incluso fracturen en la superficie. Morderte las uñas: Morder tus uñas lastima no solo tus dedos en si, pero también tus dientes. Puede tener consecuencias como el bruxismo (rechinar los dientes). Utilizar los dientes como tijeras: Los dientes son una parte de tu cuerpo que por muy dura que parezcan, son piezas delicadas que se pueden desgastar fácilmente. Si los utilizas para cortar bolsas, plástico, cinta adhesiva, hilos, etc; estas ayudando a que se desgasten mas rápidamente. Caramelos: Los caramelos o gomitas, se pegan a la superficie de tus dientes y el azúcar que contienen, se queda en constante contacto con la superficie dental. Esto daña el esmalte de tus dientes y finalmente genera caries. Masticar hielo: La textura aspera y dura del hielo, puede lastimar la superficie de tus dientes, desgastando el esmalte posiblemente fracturando o rajando los dientes. Patatas fritas: Las patatas fritas son un vicio que a todos nos cuesta dejar, ya que no son lo mas recomendable en una dieta sana, pero el problema es que no solo tiene efectos secundarios en tu cuerpo de verano, sino que también en tus dientes. Las patatas fritas tienen almidón, el cual contiene un acido que lastima la superficie de los dientes. La mejor manera de evitar este problema sin renunciar a la delicia de este plato, es cepillarte los dientes justo después de haberlas comido. Cepillarse muy fuerte: cepillarte con mucha fuerza o agresividad, puede lastimar tus encías, lo cual causará extrema sensibilidad en las encías y dientes.