

**Pautas dietéticas en sensibilidad dental**

La sensibilidad dental se caracteriza por cursar con dolor y molestia de los dientes afectados ante un estímulo, bien sea por contacto, por temperatura o por la naturaleza química de la sustancia. La molestia dura un tiempo determinado y después vuelve a la normalidad<sup>1</sup>. La sensibilidad dental afecta a 1 de cada 7 personas<sup>2</sup> y, sobre todo, a mujeres. Suele aparecer ante situaciones cotidianas y dependiendo de la temporada, siendo el otoño y el invierno bastante propicios.<sup>3</sup>

Esta hipersensibilidad se debe a la pérdida de esmalte, que hace que la dentina quede al descubierto, o de cemento y encía que cubren la raíz. Esta erosión se puede dar por diferentes motivos. Por ejemplo:<sup>4</sup>

- Personas que a menudo están en contacto con sustancias corrosivas (nadadores por el contacto con agua con cloro, catadores de vino, etc.).
- Consumo habitual y en abundancia de alimentos y bebidas ácidos.
- Tratamiento prolongado con ciertos medicamentos (por ejemplo, ácido acetil salicílico, vitamina C, estimuladores de la producción de saliva, etc.).
- Personas que padecen hernia de hiato con regurgitación o vómitos reiterativos (por ejemplo, personas con bulimia).
- Cepillado incorrecto.
- Bruxismo.

Las pautas dietéticas recomendadas para casos de sensibilidad dental se basarán en evitar aquellas bebidas y alimentos que causen dolor:<sup>4,5</sup>

- Líquidos muy fríos o los helados.
- Líquidos muy calientes.
- De sabor ácido (como las frutas cítricas, zumos, yogur o el vinagre), sobre todo antes de irse a dormir.
- De sabor dulce (como los caramelos, la pastelería, la miel o los azucarillos).

Para contrarrestar el efecto de los ácidos, se recomienda el consumo de alimentos como el queso o bebidas como la leche, con alto contenido en calcio.

A pesar de las molestias que pueda ocasionar cepillarse los dientes, es importante no perder los buenos hábitos de higiene oral, ya que se podría incrementar el riesgo de caries o periodontitis.

Por último, debemos hacer hincapié en la importancia de utilizar un cepillo y una pasta dentífrica específicos para tratar la sensibilidad dental.

**Bibliografía:**

1. Curro FA. Hipersensibilidad dental en la variedad del dolor. Clin Odont Nort, 1990;3:393-464.
2. Narhi MV. Dentin sensitivity: a review. J Biol Buccale 1985;13: 75-96.
3. Taani DQ, Awartani F. Prevalence and distribution of dentin hypersensitivity and plaque in a dental hospital population. Quintessence Int. 2001 May;32(5):372-6.
4. Tortolini P. Sensibilidad dentaria. Av.Odontoestomatol2003; 19-5: 233-237.
5. Dowell P, Addy M, Dummer P. Dentine hypersensitivity: Aetiology, differential diagnosis and management. Br Dent J 1985; 158: 92-96.

