

# Cómo lucir una sonrisa brillante



**DKV** Salud

Cuídate mucho

# Cómo lucir una sonrisa brillante

<b>Cómo lucir una sonrisa brillante</b> .....	2
<b>Hábitos que influyen en la salud dental</b> .....	4
<b>¿En qué consiste el blanqueamiento dental?</b> .....	6
<b>Alimentos para mantener unos dientes blancos</b> .....	7
<b>¿Qué clases de tratamientos se pueden realizar?</b> .....	9
<b>¿Qué tipo de blanqueamiento escojo?</b> .....	10
<b>¿Tiene alguna consecuencia negativa?</b> .....	11
<b>¿Qué comer y beber después del blanqueamiento dental?</b> .....	11
<b>¿Dónde realizarme un blanqueamiento dental?</b> .....	12

Disfrutar de unos **dientes blancos y saludables** es fácil y cómodo si tienes unos buenos hábitos de cuidado bucal en tu día a día.

La salud dental es un punto esencial en el cuidado diario de las personas, ya sea porque los dolores bucales y en las encías son muy molestos, o porque cuidar el blanco de los dientes es un punto fundamental para lucir una perfecta sonrisa. Entre los tratamientos existentes, el **blanqueamiento dental** puede ayudarte a iluminar de nuevo tu sonrisa.

Y es que lucir una sonrisa radiante es algo esencial para muchas personas, y por suerte es algo que se puede hacer teniendo en cuenta algunos hábitos del día a día. Lo mejor es empezar por prestar atención a los **productos de higiene dental** que utilizamos, escoger el cepillo correcto, una pasta dental o un enjuague adecuados a tu tipo de boca. Una vez sabemos que hemos escogido los productos correctos, hay que seguir unos pasos de **higiene dental diaria**, como un buen cepillado de dientes, utilizar seda o cepillos interdentales, y el enjuague posterior para evitar que se acumulen bacterias en la boca.

También es importante tener en cuenta que lo mejor para la salud bucal es **evitar hacer acciones que puedan dañar los dientes**, como morderse las uñas o algún objeto para aliviar el estrés, o utilizar los dientes para abrir envases o deshacer un nudo.

## Hábitos que influyen en la salud dental

Algo que influye mucho a la hora de mantener el blanco de los dientes es la **dieta**, ya que hay varios alimentos que pueden estropear nuestra sonrisa.

Algunos de estos son los alimentos de color fuerte como los arándanos, las cerezas, la remolacha, también las bebidas como el café, el té, el vino tinto, e incluso algún tipo de carne y los cítricos pueden dañar los dientes. En cambio, algunos de los **alimentos que sí son buenos para mantener el blanco** de los dientes son la coliflor, las fresas, el queso, las manzanas o el apio.

Aun así, y aunque estos consejos son buenos para mantener una sonrisa radiante, hay diferentes opciones relacionadas con procesos más profesional que te ayudan a mantener tu salud bucal, como el **blanqueamiento dental con férulas** que se aplica sobre el esmalte a partir de un tratamiento personalizado a cada persona.

Tener unos dientes blancos depende de varios factores. Por un lado nuestra **genética**, y es que no todos tenemos el mismo tono de dientes. Además, se oscurece a lo largo de los años, el esmalte se hace más traslúcido. Por otro lado, cabe recordar que en este sentido también influyen los hábitos alimenticios que tengamos, y el hecho de ser o no **fumadores**.

De forma natural, si tu deseo es tener un esmalte más blanco, debes seguir unos hábitos diarios que hacen que el esmalte no se vea perjudicado: **El tabaco es la principal causa** de deterioro por la acción del alquitrán, y la nicotina favorece el desarrollo de caries.



Del mismo modo, los refrescos de **cola, el café, el té y el vino tinto** también afectan al color de nuestros dientes.

Aparte de estos alimentos típicos, existen otros alimentos que contienen una gran cantidad de colorante que puede repercutir en el color de tu esmalte, como son los **caramelos y chicles**, frutas con **gran pigmentación** (arándanos, moras, cerezas) aunque si los tomas con moderación y te cepillas los dientes después de comerlos evitarás que el 'tinte' se impregne en tus dientes.

Por otro lado, algunas **frutas o verduras ricas en calcio, magnesio y vitamina C** ayudan a blanquear de manera natural los dientes y prevenir enfermedades bucales: **manzanas, fresas, uva**.

Pero recuerda que aparte de cuidar tu alimentación, la clave está en una buena higiene dental, así que no olvides **cepillártelos tres veces al día o después de cada comida**, y acudir a tu dentista para una revisión anual y una limpieza de boca.

#### Seguros dentales

- ✓ Más de 1.500 odontólogos
- ✓ Tratamientos gratuitos y con descuento

Desde **6,90** EUR/mes

CONTRÁTALO



#### Expertos en salud y prevención

Te damos lo que necesitas para un bienestar completo.



#### Apostamos por la digitalización de la salud

Para que te resulte más fácil cuidarte.



#### Comprometidos con la salud de la sociedad

Contribuimos a su mejora de forma responsable.



#### Fundación DKV Integralia

Para la integración laboral de personas con diversidad funcional.

## ¿En qué consiste el blanqueamiento dental?

Un blanqueamiento dental es un tratamiento odontológico, por lo tanto, **debe realizarse por un profesional**, un odontólogo colegiado, y no en un centro de estética. dado que la persona que realiza el tratamiento tiene que asegurar el estado de salud bucal del paciente y revisar los requisitos previos que debemos cumplir para la realización del tratamiento. Este profesional debe hacer un **diagnóstico previo** para comprobar que no hay enfermedad en las encías y que nuestra salud bucal no corre ningún peligro.

Consultar con un profesional médico es esencial para saber qué tipo de tratamiento es el más recomendado para sus dientes, en base al color y al resultado esperado.

El blanqueador dental consiste en una sustancia que nos ayudará a blanquear los dientes. Consistirá en acudir al dentista para que nos realice un proceso que cambie el color de nuestras piezas dentales a un tono más blanco.

El blanqueamiento dental debe acompañarse de una limpieza dental. La **limpieza dental** debe realizarse por lo menos una vez al año. Consistirá en eliminar la placa bacteriana y el sarro de nuestros dientes para evitar que puedan aparecer enfermedades periodontales como la gingivitis o la piorrea.

## Alimentos para mantener unos dientes blancos

A diario, consumimos numerosos alimentos que estropean el esmalte de nuestros dientes. Está comprobado que bebidas como el té, el café o el vino y productos como la remolacha, la salsa de soja, el chocolate, o el vinagre de módena amarillean nuestros dientes.

Los malos hábitos, como fumar de manera frecuente, también generan un gran daño en el esmalte dental.

Afortunadamente, las manchas que se crean en los dientes y su color cada vez más oscuro pueden cambiar de forma radical gracias al blanqueamiento dental.

Durante un tratamiento de blanqueamiento dental el esmalte de nuestros dientes se vuelve sensible, por lo que deberemos evitar ciertos alimentos con alto contenido de pigmentación. Además de seguir una dieta basada en alimentos con poco pigmento, es evidente que durante el proceso deberemos evitar fumar.

### Alimentos a evitar:

- Bebidas como el té, vino, café, refrescos azucarados
- Chocolate
- Frutas cítricas y con color
- Verduras con grandes pigmentos como las espinacas, la remolacha o las alcachofas.
- Colorantes y especias como el curry, el pimentón o incluso las salsas de tomate y soja.

## ¿Qué alimentos podemos tomar sin dañar el color de nuestro esmalte dental?

Lo recomendable es seguir una dieta 'blanca', es decir, alimentos con poco pigmento como la carne, el pescado, la fruta como el plátano, la manzana, la pera, las verduras o ensaladas, el arroz, la pasta, el pan y los lácteos.

## ¿Existen alimentos que nos ayudan a mantener nuestros dientes blancos?

Las frutas y verduras ricas en calcio, magnesio y vitamina C y D pueden ayudarnos a mantener una dentadura más blanca, y son los siguientes:

- Manzana
- Fresas
- Uva
- Limón
- Piña
- Queso y lácteos
- Brócoli

Eso no significa que tengamos que limitar la dieta a estos alimentos, pero sí que podremos aumentar su consumo y limitar el consumo de aquellos alimentos que hemos comentado antes: café, té, chocolate, colorantes alimenticios, verduras como la remolacha y las espinacas.



## ¿Qué clases de tratamientos se pueden realizar?

### **Servicio de blanqueamiento completo-cubetas (por maxilar)**

El blanqueamiento completo-cubetas consiste en el tratamiento de estética dental consistente en colocar por períodos de tiempo moldes con líquidos blanqueantes en las piezas dentales. Durante el tratamiento, se realiza un molde de los dientes y se ajusta en la boca del paciente. Se aplica un gel blanqueador en la cubeta y se coloca sobre los dientes del paciente. Este proceso puede suponer varias visitas a la clínica dental. Esta técnica reduce el contacto del gel blanqueador con el tejido de la encía.

### **Blanqueamiento en consulta por pieza (plasma láser).**

Eliminación de alteraciones del color del esmalte con devolución de su estado original o resaltando el color blanco. El tratamiento consiste en aplicar una protección para cubrir las encías y aplicar en el esmalte del diente el gel blanqueador durante un periodo de tiempo. Se utiliza el plasma láser para activar el agente blanqueador que contiene el gel.

### **Blanqueamiento combinado consultorio (cualquier técnica) y domicilio (kit blanqueador).**

Utilizando una de las dos técnicas anteriores y un kit para seguir el tratamiento en casa por el propio paciente.

## ¿Qué tipo de blanqueamiento escojo?

Escoger el mejor blanqueamiento dental hará que tengamos resultados satisfactorios durante más tiempo. Para ello, en primer lugar, debemos conocer los distintos tipos de blanqueamientos dentales que existen:

**Fotoactivación.** Tras poner una funda en las encías de los dientes que vayamos a blanquear, se pondrá el gel blanqueante en los mismos y se activará una luz que intensificará el resultado. En las 72 horas siguientes a este procedimiento, se deben evitar sustancias que puedan oscurecer los dientes.

**Blanqueamiento dental casero.** Será siempre con la supervisión de un dentista. Se tendrán que realizar unos moldes y en base a los mismos unas férulas de plástico para poner encima el gel blanqueador. Puede aparecer sensibilidad dental transitoria durante el tratamiento.

**Blanqueamiento dental mixto.** Combinará a fotoactivación con el tratamiento dental casero con gel blanqueador.

**Blanqueamiento interno.** Es el tratamiento indicado para las piezas dentales que han cambiado de color después de una endodoncia. Se realizará para modificar el color de una pieza dental concreta que ha sido previamente desvitalizada.

## ¿Tiene alguna consecuencia negativa?

El tratamiento en sí **no es doloroso**, si bien el paciente puede que tenga sensibilidad excesiva puede sentir alguna molestia, igual que cuando comes un helado o una bebida muy fría.

**¿Se daña el esmalte del diente?** Si el blanqueamiento se efectúa de forma correcta y siguiendo las instrucciones del profesional médico, utilizando el producto adecuado, con una regulación sanitaria y administrado por una compañía certificada, no daña nuestras piezas dentales.

## ¿Qué comer y beber después del blanqueamiento dental?

Una vez realizado el blanqueamiento, deberemos seguir una dieta que **no** incluya **alimentos con gran pigmentación** para que no se 'tiña' el diente. Estos alimentos son: café, té, vino, chocolate, frutos rojos, tomate, remolacha, etc. Tampoco es recomendable alimentos o **bebidas muy frías** ya que nuestros dientes estarán sensibles las primeras 48 horas tras el tratamiento.

Por otro lado, como ya hemos dicho, el **tabaco** es uno de los agentes que más coloración causa en los dientes, por lo que si eres fumador, deja el tabaco antes de hacerte el tratamiento, evita fumar antes y después de realizarte un blanqueamiento dental.

Además, debemos llevar una **excelente higiene bucal** utilizando para ellos dentífricos y colutorios sin pigmentos de color.

## ¿Dónde realizarme un blanqueamiento dental?

### Espacios Dentales DKV

Clínicas dentales propias con la máxima garantía de tratamientos dentales de calidad y de solvencia. Accede a sus servicios tengas o no un seguro dental o un seguro de salud de DKV.

- Profesionales de reconocido prestigio.
- Productos y materiales de máxima calidad con la última tecnología.
- Con tratamientos personalizados con máxima satisfacción y garantía para nuestros clientes.
- Rigurosos tratamientos probados y avalados científica y clínicamente.



Y para que puedas disfrutar de una sonrisa blanca y sana sin sorpresas, en nuestros Espacios de Salud DKV te ofrecemos un presupuesto cerrado con el tratamiento recomendado según el estado de tus dientes y tu salud dental. Pide cita en tu [Espacio de Salud DKV](#) más cercano.

## DKV Dentisalud

Y, si todavía no tienes tu póliza dental DKV Dentisalud, contrata ahora [aquí](#). En DKV ¡cuidamos de tu sonrisa!

MÁS INFORMACIÓN



El seguro dental DKV Dentisalud incluye una amplia red de clínicas y odontólogos y numerosos tratamientos gratuitos, y otros a precios muy inferiores a los de mercado (con descuentos de hasta el 40%). El seguro tiene un coste desde 9'50€/mes (niños menores de 14 años **gratis**) e incluye los siguientes servicios:

- Revisiones anuales gratis
- Incluye radiografías.
- Fluorización gratis
- Empaste provisional

Además, no hay que hacer declaración de salud y no existe un límite y diferencias de precios por edad. Consulta el **precio** de tratamientos específicos como el **blanqueamiento dental** en el [folleto del condicionado](#).





## **Integración es dar voz a las personas con discapacidad.**

**¿Por qué no darles  
la nuestra?**

**En la Fundación Integralla DKV, todas tus llamadas son atendidas por personas con discapacidad.** Creada hace más de quince años, la Fundación Integralla DKV cuenta con una plantilla de más de 400 personas, todas ellas con algún tipo de

discapacidad. Y, día tras día, son la primera voz que escuchan nuestros clientes al llamarnos. La voz de DKV. Esto es solo un ejemplo de nuestro esfuerzo por conseguir un mundo más saludable. También llevamos a cabo multitud de proyectos

en otros ámbitos como la prevención de la obesidad infantil, el fomento de un envejecimiento activo o la sostenibilidad del planeta. En DKV nos importan muchas causas, y nos importan mucho. **Porque tenemos mucho que cuidar.**