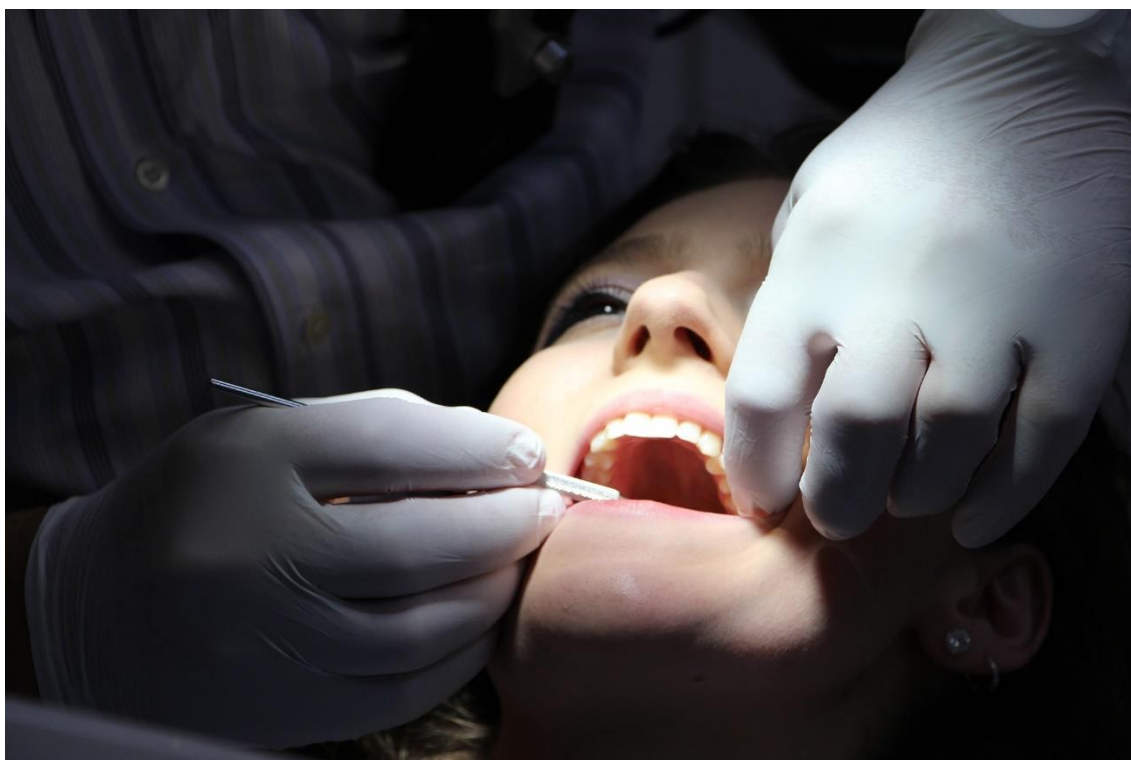


5 hábitos que ayudan a que tus dientes se vean amarillos



Los tratamientos de estética están en auge y es que el físico preocupa cada vez más a las personas. Por esto, tanto hombres como mujeres invierten altas cantidades de dinero en productos y cosméticos con la intención de mejorar su apariencia. Aún así, la salud bucal sigue siendo una prioridad, por lo que el número de ortodoncias, blanqueamientos dentales y carillas continúa incrementándose notablemente. Todos quieren una sonrisa perfecta.

Sin duda, revisiones, tratamientos y un adecuado asesoramiento, son factores idóneos para conseguir los mejores resultados en tu salud bucal, pero hay ciertas acciones que pueden ayudar, como cepillarse los dientes después de cada comida o utilizar un cepillo adecuado. Otro aspecto que preocupa mucho a las personas es el color de sus dientes pues en ocasiones éstos tienden a “amarillear”. Un blanqueamiento dental podría ser la solución a este problema, pero hay algunos hábitos que afectan negativamente y que quizá no sean demasiado conocidos. Por eso, a continuación se muestran cinco de los hábitos que pueden promover que tus dientes se vean amarillos:

1. Fumar

Este no es ningún desconocido, y es que fumar hace que tus dientes se vean más amarillos. Además, el propio hecho de fumar, ayuda a que sean más propensas las apariciones de enfermedades periodontales y halitosis. El tabaco

es, sin duda, el peor enemigo para la salud bucal, afectando también al sentido del gusto y del olfato.

2. Beber vino

Tanto el vino tinto como el blanco pueden provocar que el esmalte de los dientes se vea amarillo, o incluso se manche de tonos grises. Esto se debe a que el ácido tánico del vino puede lograr corroer el esmalte permitiendo que el color se impregne en el diente.

3. Beber café o té.

Estas bebidas favorecen a que la dentadura se vaya oscureciendo poco a poco. Por ello, es importante que tras tomarlo se laven los dientes para proteger el esmalte natural. Además tomar el café con leche puede ayudar a que su efecto no sea tan agresivo para el esmalte.

4. Refrescos con gas

Los refrescos con gas también son perjudiciales para la salud bucal, afectando al esmalte por sus compuestos corrosivos.

5. Comer ciertas frutas

Algunas frutas como la granada o los arándanos pueden afectar a la coloración de los dientes. En realidad aquellas frutas que tienen un color intenso podrían contener cromógeno, una sustancia productora de pigmentos que tiene la capacidad de adherirse al esmalte y manchar los dientes. Por esto, es importante lavarse los dientes después de cada comida.

Disminuir los hábitos anteriores puede ayudar a que la dentadura no se vea tan amarillenta, pero es importante conocer que factores como la edad o la genética también influyen en este aspecto. De hecho, es de los padres de quienes se hereda la capa del esmalte y cuanto más fina sea esta, más amarillos se tenderá a ver los dientes. Curiosamente, este problema suele afectar más a las personas pelirrojas.

Como se ha indicado anteriormente, si aun disminuyendo el consumo de café y hábitos perjudiciales sus dientes continúan teniendo una pigmentación amarilla, entonces, sería conveniente buscar un especialista en alguna clínica, como la [Clínica dental Donostia](#). Estas clínicas están especializadas en este tipo de asuntos y pueden ayudar a mejorar la salud bucal de una forma altamente efectiva.

Un blanqueamiento dental y una limpieza, podría ser una gran alternativa, pero es importante dejarse asesorar por las personas adecuadas, ya que cada caso es diferente y las evaluaciones deberían ser individualizadas. De este modo, se asesorará el mejor tratamiento para cada caso en particular.