

Consejos de viaje

Para sus dientes



Las vacaciones son el momento perfecto para relajarse y olvidarse de sus responsabilidades. Pero no deje que su salud dental se quede en el camino. Siga estos consejos para darle prioridad a su salud bucal adondequiera que vaya.

1. ¿Está por hacer un viaje largo? Tenga los materiales a mano

Tenga hilo dental, un cepillo de dientes y pasta dental en el bolso de mano. Será fácil encontrarlos cuando quiera cepillarse los dientes luego de parar por una merienda.

2. Elija el equipaje de mano

¿Se va en avión? Lleve un pequeño tubo de pasta dental, junto con su cepillo de dientes e hilo dental.

Cada recipiente puede tener hasta 3.4 onzas (100 mililitros) de líquido o gel. Llevar sus artículos de limpieza dental con usted es mejor que guardarlos en el equipaje para despachar, ya que le permite cepillarse los dientes durante el vuelo y cualquier escala que pueda tener.

3. Cuidado con los estuches de viaje

Los estuches de viaje para los cepillos parecen una buena idea. Ayudan a evitar que las cerdas toquen superficies que podrían transmitir bacterias, ¿es correcto? En realidad, el ambiente húmedo puede fomentar que se desarrollen las bacterias. Deje que su cepillo de dientes se seque al aire antes de guardarlo.

4. Visite al dentista antes de irse

No se vaya de su casa con **dolor de muelas** o **tratamientos sin terminar**. Si experimenta algún dolor, haga una cita con el dentista antes de irse. Lo último que necesita es una emergencia dental lejos de casa.

5. Mantenga la rutina

Usted puede estar de vacaciones, pero la placa y las bacterias dañinas que se acumulan en los dientes no lo están. No olvide cepillarse dos veces al día y usar hilo dental una vez al día, a fin de mantener sus dientes libres de caries.

6. Meriendas de verano

En el consumo de comida rápida considere añadir alimentos ricos en nutrientes, como, por ejemplo, añadir a la hamburguesa queso, lechuga y tomate para obtener calcio, vitaminas C y K. En los días calurosos calme la sed con agua en vez de consumir refrescos o bebidas rehidratantes. Lleve en su bolso goma de mascar con xilitol, la cual ayudará a limpiar los dientes cuando no tengan el cepillo de diente a mano. También, anímese a comer frutas y vegetales.

Travel tips

For your Teeth



Vacation is the perfect time to kick back and forget about your responsibilities. But don't let your dental health fall by the wayside. Follow these tips to stay on top of your oral health wherever you go.

1. Keep supplies handy

Heading out on a long road trip? Keep floss, a toothbrush and a tube of toothpaste in the glove compartment. They'll be easily accessible when you want to clean your teeth at a rest stop after snacking.

2. Choose carry-on

Hopping on a plane? Keep a small tube of toothpaste in a quart-size sealable plastic bag, along with your toothbrush and floss.

Each container can have up to 3.4 ounces (100 milliliters) of liquid or gel. Carrying your dental supplies with you is better than stowing them in your check-in luggage, because it lets you brush your teeth during the flight and any layovers you might have.

3. Be careful with toothbrush cases

Travel cases for toothbrushes seem like a great idea. They help prevent the bristles from touching surfaces that could transfer bacteria, right? Actually, the moist environment can encourage bacterial growth. Be sure to let your toothbrush air-dry before putting it away.

4. Visit the dentist before you leave

Do not leave home with toothache or unfinished treatments. If you experience any pain, make an appointment with the dentist before you leave. The last thing you need is a dental emergency away from home.

5. Stick to your routine

Most important: Don't stray from your oral health routine. You may be on vacation, but plaque and harmful bacteria aren't. Stick to brushing twice and flossing once a day to keep your teeth cavity-free.

6. Summer Snacks

When consuming fast food, consider adding foods rich in nutrients, such as adding cheese, lettuce and tomato to the burger to obtain calcium, vitamins C and K. On hot days, quench your thirst with water instead of consuming soft drinks or rehydrating drinks. Carry xylitol gum in your handbag, which will help clean your teeth when you don't have a toothbrush on hand. Also, encourage yourself to eat fruits and vegetables.