



¿El cloro puede dañar tus dientes?

El cloro es uno de los productos químicos más utilizados para mantener el agua limpia y segura. Se añade al agua potable, a las piscinas y a los jacuzzis para eliminar o reducir los microorganismos que pueden contaminar el agua y provocar enfermedades.

Sin embargo, aunque su uso adecuado contribuye a proteger la salud, la exposición prolongada y repetida a niveles elevados de cloro puede tener efectos negativos en el cuerpo y en la salud dental.

Posibles problemas de salud por la sobreexposición al cloro

1 Irritación de la piel

2 Ojos rojos, ardor o irritación

3 Problemas respiratorios

4 Problemas digestivos

5 Daño al cabello

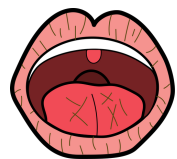
¿Cómo la sobreexposición al cloro puede dañar tu sonrisa?



Erosiona el esmalte de tus dientes y los debilita.



Genera depósitos minerales de color amarillo-marrón.



Provoca boca seca, lo que aumenta el riesgo de caries.

Recomendaciones para proteger tu sonrisa del cloro:



Nada con la boca cerrada y no tragues agua de la piscina.



Toma pausas para enjuagar tu boca mientras nadas.



Si puedes, verifica que el pH del agua sea 7.0 a 7.8.



Does chlorine harm your teeth?

Chlorine is one of the most commonly used chemicals for keeping water clean and safe. It is added to drinking water, swimming pools, and hot tubs to eliminate or reduce microorganisms that can contaminate the water and cause illness.

However, while proper use of chlorine helps protect health, prolonged and repeated exposure to high levels of chlorine can have negative effects on the body and on dental health.

Possible health problems from overexposure to chlorine:

1 Skin irritation

2 Red, burning, or irritated eyes

3 Respiratory problems

4 Digestive problems

5 Hair damage

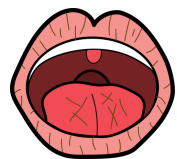
How can overexposure to chlorine damage your smile?



Erodes tooth enamel and weakens your teeth.



Causes yellow-brown mineral deposits on your teeth.



Leads to dry mouth, which increases the risk of cavities.

Recommendations to protect your smile from chlorine:



Swim with your mouth closed and avoid swallowing pool water.



Take breaks to rinse your mouth while swimming.



If possible, check that the water's pH is between 7.0 and 7.8.