

## 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.