

PASTAS DE DIENTES PARA SENSIBILIDAD DENTAL – GUÍA COMPLETA

👉 Si sientes dolor al tomar bebidas frías, calientes o dulces, puede que tengas *hipersensibilidad dental*. Este problema es muy común y tiene solución si eliges bien tu pasta de dientes y cambias algunos hábitos.

♦ ¿QUÉ ES LA SENSIBILIDAD DENTAL?

La sensibilidad dental es un dolor agudo y breve que aparece al tomar algo muy frío, caliente, dulce o ácido. Ocurre cuando la dentina (parte interna del diente) queda expuesta por desgaste del esmalte o retracción de las encías, que quiere decir que son más bajas de lo normal.

❗ Puede deberse a:

- Cepillado agresivo.
- Pasta dental abrasiva.
- Bruxismo (rechinar los dientes).
- Retracción gingival.
- Dieta ácida (refrescos, cítricos, vinagre).

♦ PASTAS DENTRÍFICAS CON INGREDIENTES QUE SÍ FUNCIONAN

 *Nitrato potásico*: Desensibiliza el nervio dental. Es uno de los más eficaces.

 *Arginina + carbonato cálcico*: Forma una capa sobre protectora sobre la parte interna del diente, bloqueando el dolor.

 *Flúor (fluoruro sódico o monofluorofosfato sódico)*: Ayuda a remineralizar el esmalte. ⚡ No voy a entrar en polémica con este mineral, pero la mayoría de pastas eficaces para la sensibilidad lo incluyen en dosis seguras.

 *Hidroxiapatita*: Repara el esmalte de forma biomimética. Ideal para personas con sensibilidad y alergias.

 *Citrato potásico*: Menos común, pero también eficaz bloqueando las señales de dolor.

♦ INGREDIENTES QUE MEJOR EVITAR

 *Carbón activado*: Muy abrasivo. Puede desgastar el esmalte con el uso diario.

 *Sílice* en exceso: es un abrasivo que puede dañar el esmalte si no está bien formulado.

🚫 **Peróxidos blanqueadores:** Aunque blanquean, pueden aumentar la sensibilidad si ya tienes molestias.

🚫 **Lauril sulfato sódico (SLS):** Produce espuma pero puede irritar encías o mucosas, sobre todo si tienes lesiones o llagas.

♦ **CÓMO APARECEN EN LA ETIQUETA:**

 **Flúor**

- **Sodium Fluoride** (fluoruro sódico).
- **Sodium Monofluorophosphate** (monofluorofosfato sódico).

Busca que indique 1000 a 1450 ppm (partes por millón)

🚫 **Carbón activado**

- **Activated Charcoal**
- A veces como **Charcoal Powder** o solo **Charcoal**

Suena "natural", pero es muy abrasivo si se utiliza a diario.

🚫 **Sílice abrasiva**

- **Hydrated Silica**

Si aparece de los primeros ingredientes y la pasta no es específica para sensibilidad, puede ser demasiado agresiva.

🚫 **Lauril sulfato sódico**

- **Sodium Lauryl Sulfate (SLS)**

Es un agente espumante, pero puede irritar mucosas.

🚫 **Peróxidos blanqueadores**

- **Hydrogen Peroxide** (peróxido de hidrógeno)

- **Carbamido Peroxide**
- **Sodium Perborate**

Si ves algo con “Peroxide”, es un agente blanqueante. A evitar si hay sensibilidad

♦ CÓMO HAY QUE LEER EL ENVASE DE LA PASTA

- Los ingredientes aparecen en orden de concentración.
- Si el ingrediente activo está entre los primeros, significa que está en buena cantidad.
- Si está al final, lleva muy poca cantidad y puede que no tenga efecto.
- Busca las siglas del flúor (ppm) entre 1000 y 1450 ppm, si eliges usarlo.

♦ HÁBITOS CLAVE PARA MEJORAR LA SENSIBILIDAD

- ✓ Usar un cepillo de filamentos suaves.
- ✓ No cepillar con fuerza. Mejor técnica suave y circular.
- ✓ Cepillarse 2-3 veces al día, sobre todo por la noche.
- ✓ No enjuagar con agua después de la pasta (para que el activo actúe más tiempo).
- ✓ Evitar comidas y bebidas muy ácidas (refrescos, vinagre, limón en exceso).
- ✓ Evitar cambios bruscos de temperatura en los alimentos.
- ✓ No usar pastas blanqueadoras mientras haya sensibilidad.

CONSEJO FINAL

Dale tiempo al tratamiento. Algunas pastas necesitan 1 o 2 semanas de uso continuo para notar mejoría. Si después de este tiempo sigues con molestias, lo ideal es consultar a un dentista.

 **Recuerda:** informarte es el primer paso para cuidarte mejor. Tu cuerpo es único, y lo que funciona para uno puede no ser lo mejor para otro. Escúchalo, cuídalo, y ante la duda, consulta siempre con tu farmacéutico o médico de confianza.

Verena Valero

Técnico en Farmacia y Divulgadora.

 Fundadora de Técnico en Farmacia 2.0. y la Botica de Verena.

 <https://laboticadeverena.com/>