



SENSIBILIDAD DENTAL

[PDF para descargar,](#)

Supervisado. Dra. M Amparo Pérez Benajas. Farmacéutica PhD. Nutricionista Clínica. Diplomada en Salud Pública.

Problema

La **hipersensibilidad dentinaria** se manifiesta como un dolor breve, agudo y localizado al tomar alimentos o bebidas **frías, calientes, dulces o ácidas**, al cepillarse o incluso al respirar aire frío. Se produce cuando la **dentina queda expuesta** y sus pequeños túbulos permiten que los estímulos alcancen las terminaciones nerviosas del diente.

Puede aparecer por **retracción de las encías, cepillado agresivo, desgaste del esmalte, erosión por alimentos o bebidas ácidas, enfermedad periodontal, bruxismo o tratamientos blanqueadores**. Sin embargo, caries, fisuras, empastes deteriorados o inflamación pulpar también pueden producir dolor parecido, por lo que la sensibilidad dental es un diagnóstico de exclusión.

Preguntas PharmaCare

- ¿Le molestan uno o varios dientes?
- ¿El dolor aparece con frío, calor, dulce o alimentos ácidos?
- ¿Es un dolor breve que desaparece al retirar el estímulo o permanece después?
- ¿Ha aparecido de repente?
- ¿Tiene caries, empastes, coronas o dientes fracturados?
- ¿Ha observado retracción de las encías?
- ¿Se cepilla con mucha presión o utiliza cepillo duro?
- ¿Utiliza pasta dentífrica blanqueadora?
- ¿Ha realizado recientemente un blanqueamiento dental?
- ¿Consume frecuentemente refrescos, bebidas energéticas, zumos, cítricos o alimentos muy ácidos?
- ¿Tiene reflujo gastroesofágico o vómitos frecuentes?
- ¿Aprieta o rechina los dientes?
- ¿Existe inflamación, sangrado de encías o dolor al morder?



Solución nutrifarmacéutica

La alimentación debe orientarse principalmente a **reducir la erosión del esmalte y proteger la dentina**.

Conviene disminuir la frecuencia de exposición a alimentos y bebidas muy ácidos, especialmente:

- refrescos y bebidas energéticas;
- zumos de frutas;
- bebidas con limón;
- caramelos ácidos;
- consumo frecuente de vinagre o cítricos.

No es necesario eliminar frutas saludables, sino evitar que los dientes estén expuestos repetidamente a ácidos durante todo el día.

Después de consumir alimentos o bebidas ácidas puede **enjuagarse la boca con agua**. No conviene cepillarse inmediatamente: es preferible esperar aproximadamente **una hora**, ya que el esmalte se encuentra temporalmente más vulnerable a la abrasión.

Alimentos como **leche, yogur natural y queso** aportan calcio y fosfato y pueden contribuir a neutralizar el medio ácido dentro de una alimentación equilibrada. El chicle **sin azúcar**, especialmente con xilitol, puede estimular la salivación y favorecer la neutralización de ácidos.

No existen suplementos de calcio, vitamina D u otros micronutrientes que deban recomendarse rutinariamente para tratar la sensibilidad dental si no existe una deficiencia.

Solución farmacéutica y productos de autocuidado

Las comparaciones actuales apoyan especialmente el uso continuado de dentífricos con **sales de potasio, fluoruro de estaño o arginina** para reducir la hipersensibilidad dentinaria.

Principio activo	¿Cómo actúa?	Uso para el paciente	Precauciones
Nitrato de potasio	Reduce la excitabilidad de las fibras nerviosas dentro de la dentina y disminuye la transmisión dolorosa.	Utilizar pasta desensibilizante 2 veces al día de forma continuada .	El beneficio aumenta con el uso regular; no esperar un efecto inmediato.
Fluoruro de estaño	Ayuda a ocluir los túbulos dentinarios y aporta además	Cepillado 2 veces al día con dentífrico específico.	Escupir después del cepillado y evitar enjuagarse abundantemente



	protección frente a caries.		inmediatamente después.
Arginina + carbonato cálcico	Favorece la formación de una capa rica en calcio que sella los túbulos de la dentina .	Uso diario en dentífricos específicos para sensibilidad.	Necesita utilización continuada para mantener el efecto.
Fluoruros: fluoruro sódico / monofluorofosfato	Favorecen la remineralización del esmalte y contribuyen a proteger superficies dentales expuestas.	Los adultos deben utilizar diariamente pasta fluorada; habitualmente ≥1.350 ppm de flúor .	No sustituye la valoración dental si el dolor es intenso o localizado.
Hidroxiapatita / fosfosilicatos cálcico-sódicos	Depositán minerales sobre la superficie y pueden ayudar a cerrar túbulos dentinarios.	Presentes en algunos dentífricos y geles desensibilizantes.	Pueden ser una alternativa complementaria; la evidencia depende de la formulación concreta.

Hábitos que ayudan

Utilizar un **cepillo suave**, evitar cepillarse con excesiva presión y realizar movimientos suaves. No utilizar de forma continua dentífricos muy abrasivos o blanqueadores si aumentan la sensibilidad.

Un consejo práctico es aplicar por la noche una pequeña cantidad de **pasta desensibilizante directamente sobre la zona sensible**, sin aclarar inmediatamente, siguiendo las indicaciones del producto.

¿Cuándo ir al dentista?

Debe recomendarse valoración cuando:

- El dolor afecta principalmente a **un solo diente**.
- Ha aparecido de forma repentina o es cada vez más intenso.
- El dolor continúa después de retirar el frío o calor.
- Existe dolor espontáneo o nocturno.
- Duele al morder.
- Se observa una caries, fractura o pérdida de un empaste.
- Hay encías inflamadas, sangrado importante o retracción marcada.
- La sensibilidad persiste durante **varias semanas** pese a utilizar correctamente un dentífrico desensibilizante.
- La sensibilidad comenzó después de un traumatismo.

Urgencia odontológica: hinchazón de cara o encía, fiebre, pus o dificultad para tragar o respirar pueden indicar una infección y requieren valoración rápida.



El dentista puede aplicar **barnices fluorados o agentes desensibilizantes profesionales**, tratar caries o fisuras, realizar restauraciones y tratar la retracción gingival cuando sea necesario.

