Click to prove you're human

La dentera, también conocida como sensibilidad dental o hipersensibilidad dental, es un fenómeno que se caracteriza por el dolor, la incomodidad y el desagrado que se concentra en los dientes ante ciertos estímulos. Se pueden identificar dos tipos: la que se desencadena por acciones fisiológicas y aquella que en la que la subjetividad de la persona es su detonante.Ciertamente, la dentera no aparece solo ante la interacción con bebidas y alimentos sólidos; sino también ante sonidos o experiencias de otro tipo. A menudo las personas se refieren a ella como poner los dientes de punta; una expresión popular en los países angloparlantes. Te enseñamos las causas de la dentera y qué se puede hacer para contrarrestar la reacción.Síntomas de la denteraLa dentera es una reacción universal. Aunque los síntomas y la intensidad pueden variar de una persona a otra, lo cierto es que todos estos comparten una característica en común: se desencadenan debido a un estímulo externo.Generalmente se produce al comer o beber alimentos muy fríos, calientes o duros, aunque también pueden aparecer al escuchar sonidos desagradables.Por ejemplo, el rechinar de una tiza sobre una superficie puede desencadenar reacciones de este tipo. Los sonidos particularmente agudos o que se perciben como desagradables (de manera subjetiva) ocasionan malestar focalizado en los dientes. Veamos algunos de los síntomas clásicos de esta reacción:Aumento de la sensibilidad en los dientes.Dolor cuando la pieza dental interactúa con un objeto externo o interno (roces con la legua, beber o comer alimentos).Irritabilidad y cambios bruscos en el humor.Desesperación para que la fuente que ocasiona la incomodidad desparezca.Angustia y ansiedad.Incapacidad para comer o beber.Impulso por huir del lugar.La dentera es un fenómeno real que, aunque es cierto que está mediado por circunstancias fisiológicas, existe una gran participación de variables psicológicas. Es por esta razón que los síntomas pueden ser o muy leves o mayúsculos; y extenderse desde solo unos segundos hasta varios minutos. La mayoría de las veces la incomodidad en los dientes se acompaña de una fuerte irritabilidad o enojo.Causas de la denteraSi bien es una condición transitoria y benigna, eso no quita que la dentera sea extremadamente molesta para algunas personas.Podemos determinar dos tipos de desencadenantes de la dentera: la sensibilidad dental y las experiencias subjetivas y psicológicas. Estas dos causas no son incompatibles entre sí, sino que la mayor parte del tiempo de manifiestan en conjunto. Analizamos a continuación qué se esconde detrás de cada una y por qué es un fenómeno más complejo de lo que parece.Sensibilidad dentalLa sensibilidad dental es la principal causa de la dentera. Los expertos la describen como un dolor de dientes transitorio asociado con una variedad de estímulos exógenos. Se estima que hasta el 43 % de las personas tienen algún grado de sensibilidad dental, una condición que es más frecuente entre los 25 y 35 años de edad. Recogemos algunas de sus causas:Cepillarse los dientes con demasiada fuerza.Uso de cepillos de dientes y pastas dentales de baja calidad.Rechinar los dientes por la noche (bruxismo).Comer o beber con regularidad bebidas o alimentos muy ácidos (café, alcohol, carnes, pan y demás).Comer o beber con regularidad bebidas o alimentos muy fríos o muy calientes.Masticar hielo.Blanqueamientos dentales repetitivos.Caries dentales.Infección sinusal.Estrés.Clima muy frío.Trastornos alimentarios (en especial aquellos que generan vómitos frecuentes).Reflujo gastroesofágico.Enfermedad de las encías, como la gingivitis.Dientes partidos.La sensibilidad en los dientes puede impedir a una persona comer y beber, y condiciona de muchas formas su bienestar. Con frecuencia la dentera se usa como sinónimo de la sensibilidad dental, otras veces como un síntoma de ella. En todo caso son reacciones que se superponen, ya que hay que tener en cuenta los mecanismos psicológicos para explicar todo el espectro de reacciones.Experiencias psicológicasLos antecedentes de exposición a ciertas situaciones incómodas pueden promover la aparición de dentera relacionada con aspectos psicológicos.Cada persona tiene un grado de tolerancias objetivo y subjetivo ante ciertos estímulos. Por ejemplo, la capacidad para resistir el aumento o el descenso de los alimentos (u otras interacciones) y la receptividad que se tiene para soportar determinadas frecuencias de sonido.Veamos algunos ejemplos de cómo la asimilación de algunos sonidos pueden desencadenar dentera en una persona:Rozar una pizarra con las uñas o con una tiza.Hacer fricción con un tenedor en un plato de porcelana.Ruido del freno repentino de un vehículo.La conexión de un micrófono a una fuente de sonido.El corte de una amoladora angular.El sonido de una cuerda de un violín que no está correctamente afinado.Estos son algunos ejemplos, aunque sirven de ilustración para comprender que la dentera no siempre se desencadena por alteraciones en las piezas dentales. La reacción está relacionada con la sensibilidad del oído a la frecuencia de sonidos. El humano promedio solo puede detectar las frecuencias de onda que oscilan entre 20 hasta los 20 000 Hertzios.Cuando el sonido supera estas frecuencias, el organismo desencadena una serie de reacciones para hacerte frente a él, entre ellas una necesidad urgente de huir o detener la fuente del sonido. Una reacción extrema a ciertos sonidos se conoce como misofonía.Tal y como señalan los expertos, la misofonía se relaciona con la hiperactividad sensorial y con algunos trastornos psiquiátricos. A propósito de esto último, los pacientes con el trastorno obsesivo compulsivo son propensos a manifestar estas reacciones. Por supuesto, no todos los casos de dentera hacia los sonidos se explican por esta vía; solo son una reacción ante el ruido externo.Tratamiento de la denteraEl tratamiento de la dentera está condicionado por la intensidad, la frecuencia de los episodios y sus posibles causas. El especialista realizará una exploración general de la cavidad bucal para encontrar posibles catalizadores de la reacción.Dado que la mayoría de las veces el fenómeno es solo ocasional, y está mediado en gran parte por la subjetividad, a menudo se optará por mejorar los hábitos de higiene dental.Po ejemplo, mejorar los patrones y la frecuencia del cepillado, utilizar hilo dental, apostar por el enjuague bucal, evitar los alimentos muy ácidos, fríos o calientes, implementar una dieta equilibrada con una baja participación de alimentos ácidos, reducir el estrés en el día a día y evitar los blanqueamientos dentales frecuentes.Las enfermedades subyacentes se tratarán según proceda, esto en caso de que se encuentre una relación causal con la dentera. Reiteramos que se trata de una reacción universal, y no siempre está conectada con alteraciones en las piezas dentales. En todo caso, no dudes en consultar con un especialista si los episodios son repetitivos. En algún momento de nuestras vidas, todos hemos experimentado la desagradable sensación de tericia dental. Este fenómeno, también conocido como dentera, se refiere a la respuesta involuntaria que sentimos en los dientes y encías ante ciertos estímulos, como morder algo frío o escuchar el chirrido de una pizarra. ¿Quieres saber más? ¡Sigue leyendo! ¿Qué es la dentera y cómo afecta a nuestra salud bucodental? La tericia dental es una reacción controlada por el sistema nervioso autónomo o vegetativo, que regula nuestras acciones involuntarias. Aunque se desconoce su origen biológico exacto, algunos expertos sugieren que esta respuesta es inconsciente y hereditaria, y está relacionada con nuestros ancestros animales. Aunque la tericia dental no suele tener un efecto prolongado en nuestra salud bucodental, puede provocar bruxismo, una afección que puede provocar problemas en el esmalte y sensibilidad dental. ¿Cómo se puede prevenir y qué tratamientos existen? Aunque no se puede prevenir completamente, es posible reducir su riesgo identificando los estímulos que la desencadenan y evitándolos. Si la dentera ha provocado problemas de esmalte o sensibilidad dental por bruxismo, es importante acudir a un experto de nuestra clínica dental en vitoria para que evalúe el mejor tratamiento. En Clínica Dental Susana Ocio, estamos a tu disposición para ayudarte a identificar y abordar este problema. Nuestro equipo de profesionales puede recomendarte el uso de una férula de descarga o la remineralización de los dientes para tratar cualquier problema dental que pueda estar relacionado con la tericia dental. Nos esforzamos por brindar una experiencia cómoda y personalizada para cada uno de nuestros pacientes, desde el primer examen dental hasta el seguimiento posterior al tratamiento. Estamos comprometidos a brindar atención dental excepcional a nuestros pacientes y a ayudarles a mantener una sonrisa saludable y radiante. No dudes en ponerte en contacto con nosotros para más información. ¡Cuida de tu salud bucodental con Clínica Dental Susana Ocio! La sensibilidad dental, o dentera, es una condición común que afecta a una gran parte de la población, generando molestias significativas en la vida cotidiana, especialmente en verano al aumentar la ingesta de alimentos fríos. En este artículo, exploramos en profundidad qué es la sensibilidad dental, sus causas, cómo distinguirla de otras afecciones dentales. Además, te contamos los mejores métodos para eliminarla tanto en casa como mediante tratamientos profesionales. ¿Qué es la dentera, o sensibilidad dental? La sensibilidad dental, conocida popularmente como dentera, es una condición que afecta a tus dientes Se caracteriza por un dolor agudo y temporal en los dientes sensibles al consumir alimentos o bebidas frías, calientes, dulces o ácidas, así como al cepillarse los dientes. Esta sensación incómoda puede limitar la calidad de vida y hacer que evitemos ciertos alimentos o actividades. Causas de la sensibilidad dental La causa de la sensibilidad dental puede variar, aunque generalmente se debe a la exposición de la dentina, la capa interna del diente, que queda desprotegida cuando el esmalte dental se desgasta o las encías se retraen. Entre las principales causas de sensibilidad dental se incluyen: Cepillado agresivo: el uso de cepillos de dientes de cerdas duras o cepillarse con demasiada fuerza puede desgastar el esmalte dental. Bruxismo: el hábito de rechinar los dientes puede causar desgaste en el esmalte. Enfermedades periodontales: las enfermedades de las encías pueden causar la retracción de las mismas, exponiendo la dentina. Consumo de alimentos ácidos: los cítricos, refrescos y otros alimentos ácidos pueden erosionar el esmalte dental. Procedimientos dentales: algunos tratamientos dentales pueden provocar temporalmente sensibilidad dental. Cómo distinguir la sensibilidad dental de las caries Distinguir la sensibilidad dental de las caries es crucial para recibir el tratamiento adecuado. Mientras que la sensibilidad dental suele ser un dolor agudo y temporal desencadenado por estímulos específicos (como alimentos o bebidas frías o calientes), el dolor de caries es más constante y puede intensificarse con el tiempo. Las caries también suelen ir acompañadas de otros síntomas como mal aliento, manchas o agujeros visibles en los dientes. Si sientes dolor o molestias en tus dientes, te recomendamos acudir a nuestra clínica, donde nuestros expertos podrán determinar la causa de tus molestias y te propondrán la mejor solución para tratarlo. Elimina la sensibilidad dental Eliminar la sensibilidad dental es fundamental para mejorar tu calidad de vida y disfrutar plenamente de tus alimentos y bebidas favoritos. A continuación te mostramos diferentes opciones para acabar con ella. Cómo eliminar la sensibilidad dental en casa Eliminar la sensibilidad dental en casa es posible siguiendo algunos consejos y adoptando buenos hábitos de higiene oral. Aquí te dejamos algunos métodos eficaces: Cepíllate suavemente: usa un cepillo de cerdas suaves y técnica de cepillado adecuada para evitar el desgaste del esmalte. Enjuague con agua salada: enjuagarte con agua tibia mezclada con una cucharadita de sal puede ayudar a reducir la inflamación y el dolor gracias a las propiedades antisépticas de la sal, que además te ayudará a reducir la inflamación de encías. Té de manzanilla: otra buena opción en caso de padecer de dientes sensibles es el enjuague bucal con té de manzanilla, eso sí, una vez se haya enfriado. Evita alimentos ácidos: reduce el consumo de alimentos y bebidas ácidas para proteger el esmalte dental. Mantén una buena higiene oral: cepíllate al menos dos veces al día y usa hilo dental para prevenir enfermedades de las encías. ¿Qué medicamento tomar para la sensibilidad dental? Utiliza una pasta dental desensibilizante: estas pastas ayudan a aliviar el dolor con el uso regular. Estos tipos de pasta de dientes utilizan ingredientes como el nitrato de potasio o el fluoruro de estaño, que ayuda a bloquear las señales de dolor a los nervios del diente. Enjuague con fluoruro: utiliza enjuagues bucales que contengan fluoruro para fortalecer el esmalte dental. Medicamentos antiinflamatorios: si padeces de sensibilidad dental y esta viene acompañada de inflamación o un dolor más generalizado, puedes utilizar medicamentos recomendados por tu dentista. Tratamiento recomendado para la sensibilidad dental El tratamiento recomendado para la sensibilidad dental puede variar dependiendo de la causa subyacente. En casos leves de dentera, los cambios en la higiene oral y el uso de productos desensibilizantes pueden ser suficientes. Sin embargo, si la sensibilidad dental es causada por problemas más graves como enfermedades periodontales o desgaste severo del esmalte, puede ser necesario un tratamiento profesional. Estos tratamientos pueden incluir: Aplicación de barniz de fluoruro: un tratamiento que fortalece el esmalte y reduce la sensibilidad. Recubrimiento dental: procedimientos como el sellado dental para proteger la dentina expuesta. Cirugía de encías: en casos de recesión gingival, puede ser necesaria una cirugía para cubrir las raíces expuestas. Tratamiento de conductos: en casos extremos, donde la sensibilidad se debe a problemas en la pulpa dental, puede ser necesario un tratamiento de conductos. ¿Te puedes hacer un blanqueamiento si tienes sensibilidad dental? Las personas que tienen sensibilidad o hipersensibilidad dental si que pueden realizarse un blanqueamiento dental. Estos casos los tratamos con especial atención, y si es necesario, se realiza un tratamiento desensibilizante previo para minimizar el riesgo de aumento de sensibilidad con el proceso del blanqueamiento dental. En Clínica Castelo contamos con una gran experiencia en este tipo de casos, y todos ellos con un gran resultado final. En conclusión, la sensibilidad dental, o dentera, es una condición muy común y tratable. Entender sus causas y cómo distinguirla de otras condiciones dentales es el primer paso para encontrar el alivio adecuado. Consulta a tu dentista de confianza y sigue sus recomendaciones para ayudar a eliminar la sensibilidad dental y mejorar tu calidad de vida. En Clínica Castelo, estamos especializados en tratamientos desensibilizantes y nos comprometemos a ofrecerte el cuidado dental más avanzado y personalizado para que puedas disfrutar de una sonrisa sin dolor. No dudes en visitarnos para obtener un diagnóstico preciso y el tratamiento adecuado para tus dientes sensibles. Tu bienestar dental es nuestra prioridad. La dentera es una sensación que puede resultar incómoda y desconcertante para muchas personas. A menudo, se define como un hormigueo o una molestia que se siente en los dientes y encías, desencadenada por ciertos estímulos. Este artículo explorará en profundidad la dentera y sus implicaciones. Además de su definición, abordaremos las causas, efectos y tratamientos existentes para esta curiosa sensación. También discutiremos la relación entre la dentera y otros fenómenos, así como la diferencia con la tiricia. ¿Qué es la dentera? La dentera, también conocida como tericia, es una sensación molesta que se caracteriza por un hormigueo o una reacción involuntaria en los dientes. Muchas personas experimentan esta sensación al escuchar ciertos sonidos irritantes o incluso al tocar ciertos objetos. Este fenómeno se asocia a menudo con el sistema nervioso autónomo, que regula las respuestas involuntarias del cuerpo. Esta sensación puede ser tan intensa que algunas personas sienten la necesidad de cubrirse los oídos o cerrar los ojos. Sin embargo, el origen biológico de la dentera aún no está completamente claro. Existen teorías que sugieren que puede estar relacionada con la sensibilidad dental o el bruxismo. Es importante mencionar que la dentera no es peligrosa, pero puede generar incomodidad y malestar en quienes la experimentan. Identificar los desencadenantes específicos es crucial para manejar mejor esta sensación. ¿Causas y efectos de la dentera? Existen diversas causas que pueden desencadenar la dentera en las personas. Algunos de los factores más comunes incluyen: Estímulos sonoros: Sonidos irritantes o altos pueden causar esta sensación. Temperaturas extremas: Cambios bruscos de temperatura en alimentos o bebidas pueden provocar la dentera. Contacto físico: La fricción o el contacto directo con ciertos objetos también pueden ser desencadenantes. Los efectos de la dentera pueden variar de una persona a otra. Algunos pueden experimentar solo un ligero hormigueo, mientras que otros pueden sentir tensión muscular o cerrar los ojos involuntariamente. En casos más extremos, puede llevar a reacciones involuntarias que resultan incómodas. La dentera puede, en algunos casos, estar relacionada con el bruxismo, donde la persona aprieta o rechina los dientes. Esto puede llevar a un desgaste del esmalte dental y otros problemas dentales si no se maneja adecuadamente. ¿Hay alguna razón concreta para sentir dentera? La razón exacta por la que algunas personas sienten dentera sigue sin estar completamente definida. Sin embargo, se ha observado que ciertas actividades o situaciones pueden aumentar la probabilidad de experimentar esta sensación. Por ejemplo, situaciones de estrés o ansiedad pueden amplificar la respuesta del sistema nervioso. Además, la diferencia individual juega un papel crucial. Algunas personas son más sensibles a determinados estímulos que otras. Esto significa que lo que puede ser solo una pequeña molestia para algunos, puede ser extremadamente incómodo para otros. Por otro lado, hay quienes se preguntan si la dentera es hereditaria. Aunque no hay pruebas concluyentes, se han reportado casos en los que familiares cercanos comparten esta experiencia, sugiriendo que podría haber un componente genético. ¿Cómo se puede prevenir y qué tratamientos existen? Actualmente, no existen métodos definitivos para prevenir la dentera. Sin embargo, hay algunas estrategias que pueden ayudar a mitigar su aparición. Aquí hay algunas recomendaciones: Identificar y evitar desencadenantes: Prestar atención a los sonidos o situaciones que suelen provocar la dentera puede ser de gran ayuda. Prácticas de relajación: Técnicas como la meditación o respiración profunda pueden ayudar a reducir la ansiedad y, por ende, la sensibilidad. Consulta con un dentista: Un profesional puede ofrecer orientación sobre el manejo de la sensibilidad dental y el bruxismo. En cuanto a tratamientos, aunque la dentera en sí misma no tiene un tratamiento específico, se pueden considerar opciones para abordar sus efectos. Si la dentera está asociada con el bruxismo, el dentista puede recomendar protectores bucales para prevenir el desgaste dental. No obstante, es importante recordar que no todas las personas que experimentan dentera necesitarán tratamiento. Muchas veces, la identificación de los desencadenantes y la simple adaptación a ellos es suficiente. ¿Es la dentera inofensiva? En términos generales, la dentera se considera una sensación inofensiva. No se asocia con enfermedades graves y no suele tener consecuencias serias. Sin embargo, puede ser un indicativo de problemas subyacentes, como la sensibilidad dental o el bruxismo. Aunque no representa un riesgo para la salud, las personas que experimentan esta sensación con frecuencia pueden encontrarla muy incómoda. En estos casos, se recomienda buscar consejo profesional para abordar cualquier problema dental que pueda estar relacionado. Además, es fundamental tener en cuenta que la percepción individual de la dentera puede variar. Lo que una persona considera inofensivo, para otra puede ser una experiencia muy desagradable. Dentera o tiricia: cuál es la diferencia? La dentera y la tiricia son términos que a menudo se confunden. Sin embargo, aunque ambos se refieren a sensaciones desagradables, tienen características distintivas. La tiricia, también conocida como tericia, se refiere a una sensación similar pero se asocia más con la sensibilidad en la piel y la exposición a estímulos externos. Mientras que la dentera se centra en una sensación de hormigueo en los dientes y encías, la tiricia puede manifestarse a través de una mayor sensibilidad en áreas como la piel, lo que puede incluir sensaciones de picor o ardor. Ambos fenómenos pueden ser desencadenados por factores similares, como estímulos sonoros o cambios de temperatura. Sin embargo, es importante que las personas reconozcan la diferencia entre ambos para buscar el tratamiento adecuado si es necesario. Preguntas relacionadas sobre la dentera ¿Qué es la dentera? La dentera es una sensación incómoda que se presenta en los dientes y encías, provocada por ciertos estímulos, como sonidos irritantes o temperaturas extremas. Es considerada una respuesta involuntaria del sistema nervioso autónomo, que reacciona a estos estímulos. ¿Qué significa que te dé dentera? Sentir dentera significa experimentar un hormigueo o malestar en los dientes, el cual puede ser desencadenado por diferentes factores. Esto puede ser un indicativo de sensibilidad dental o simplemente una reacción a un estímulo irritante. ¿Por qué nos da tiricia? La tiricia ocurre como respuesta a estímulos externos, que pueden provocar sensaciones desagradables. Esto puede incluir la exposición a sonidos irritantes o contacto con elementos que causan incomodidad, como materiales ásperos. ¿Qué es una dentera de dientes? La dentera de dientes se refiere específicamente a la sensación de hormigueo o incomodidad que se siente en los dientes. Esta puede ser provocada por factores como la sensibilidad dental, estímulos sonoros o el contacto físico, y puede variar en intensidad de una persona a otra. La dentera, también denominada, tiricia, se manifiesta como una reacción desagradable e involuntaria del cerebro a un estímulo sonoro, táctil o visual, pero también ante un recuerdo desagradable. Se tata de una forma de rechazo o sensación de grima que se percibe como negativa y que se tiende a evitar. La dentera constituye un conjunto de síntomas difuso que se manifiesta de diferente forma en los individuos, generalmente en los dientes y encías en forma de contracción y hormigueo desagradable. El individuo experimenta pequeños calambres en la boca que irradian desde las encías hacia lo dientes, pero también hacia el exterior de la cara, acompañados de escalofríos, piel de gallina y vello de punta. También puede provocar tensión muscular y aumento del ritmo cardíaco.No se sabe a ciencia cierta cuál es el origen de la dentera. Su origen podría encontrarse en el sistema nervioso autónomo, la parte del organismo que controla acciones involuntarias como la respiración, la digestión o el latido cardíaco. De este modo, se trata de una reacción involuntaria e inevitable; lo único que podemos hacer es tratar de evitar los estímulos que la causan.Algunos estudios han demostrado que determinadas señales acústicas que causan dentera poseen características físicas similares a las del llanto de un bebé, por lo que esta sensación desagradable podría estar asociada mecanismos de supervivencia muy básicos. Se sabe, por ejemplo, que el sonido que surge al tocar una pizarra con las uñas es similar al empleado por ciertos macacos para advertir de un peligro a la manada. Sonidos de este tipo podrían haber sido empleados por primates durante la noche como forma de advertencia ante amenazas.No existe una única sensación que cause dentera. Además, puede variar de unas personas a otras, mientras que para unas un determinado estímulo provoca esta reacción no voluntaria, para otras ese mismo estímulo no causa ninguna sensación negativa.Sin embargo, pueden identificarse un conjunto de estímulos que la mayor parte de las persona asocian a esta sensación desagradable: Sonidos desagradables: el chirriar de una tiza en la pizarra o de otros objetivos, gritos agudos, sonido provocado por el arrastre de muebles… Morder o chupar objetos o alimentos: hielo, trozos de tela, piel de melocotón, el palo de un helado, morder un limón… Tacto: arañar una pared de cal, tocar un globo, tocar una pizarra con las uñas, secarse el ombligo tras la ducha, arrastrar los cubiertos sobre un plato cerámico…No existen personas más sensibles a experimentar dentera o tiricia, pero sí hay personas más sensibles a los estímulos sensoriales, sonoros o táctiles. La Sociedad Española de Nerología señala en un estudio que la situación del individuo que experimenta la dentera determina su intensidad. Así, afecta más a quien está relajado que a quien experimenta altos grados de estrés, lo que encaja con la explicación biológica ligada a mecanismos de defensa. Share — copy and redistribute the material in any medium or format for any purpose, even commercially. Adapt — remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms. Attribution — You must give appropriate credit , provide a link to the license, and indicate if changes were made . You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits. You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation . No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material. La dentera, también conocida como sensibilidad dental o hipersensibilidad dental, es un fenómeno que se caracteriza por el dolor, la incomodidad y el desagrado que se concentra en los dientes ante ciertos estímulos. Se pueden identificar dos tipos: la que se desencadena por acciones fisiológicas y aquella que en la que la subjetividad de la persona es su detonante.Ciertamente, la dentera no aparece solo ante la interacción con bebidas y alimentos sólidos; sino también ante sonidos o experiencias de otro tipo. A menudo las personas se refieren a ella como poner los dientes de punta; una expresión popular en los países angloparlantes. Te enseñamos las causas de la dentera y qué se puede hacer para contrarrestar la reacción.Síntomas de la denteraLa dentera es una reacción universal. Aunque los síntomas y la intensidad pueden variar de una persona a otra, lo cierto es que todos estos comparten una característica en común: se desencadenan debido a un estímulo externo.Generalmente se produce al comer o beber alimentos muy fríos, calientes o duros, aunque también pueden aparecer al escuchar sonidos desagradables.Por ejemplo, el rechinar de una tiza sobre una superficie puede desencadenar reacciones de este tipo. Los sonidos particularmente agudos o que se perciben como desagradables (de manera subjetiva) ocasionan malestar focalizado en los dientes. Veamos algunos de los síntomas clásicos de esta reacción:Aumento de la sensibilidad en los dientes.Dolor cuando la pieza dental interactúa con un objeto externo o interno (roces con la legua, beber o comer alimentos).Irritabilidad y cambios bruscos en el humor.Desesperación para que la fuente que ocasiona la incomodidad desparezca.Angustia y ansiedad.Incapacidad para comer o beber.Impulso por huir del lugar.La dentera es un fenómeno real que, aunque es cierto que está mediado por circunstancias fisiológicas, existe una gran participación de variables psicológicas. Es por esta razón que los síntomas pueden ser o muy leves o mayúsculos; y extenderse desde solo unos segundos hasta varios minutos. La mayoría de las veces la incomodidad en los dientes se acompaña de una fuerte irritabilidad o enojo.Causas de la denteraSi bien es una condición transitoria y benigna, eso no quita que la dentera sea extremadamente molesta para algunas personas.Podemos determinar dos tipos de desencadenantes de la dentera: la sensibilidad dental y las experiencias subjetivas y psicológicas. Estas dos causas no son incompatibles entre sí, sino que la mayor parte del tiempo de manifiestan en conjunto. Analizamos a continuación qué se esconde detrás de cada una y por qué es un fenómeno más complejo de lo que parece.Sensibilidad dentalLa sensibilidad dental es la principal causa de la dentera. Los expertos la describen como un dolor de dientes transitorio asociado con una variedad de estímulos exógenos. Se estima que hasta el 43 % de las personas tienen algún grado de sensibilidad dental, una condición que es más frecuente entre los 25 y 35 años de edad. Recogemos algunas de sus causas:Cepillarse los dientes con demasiada fuerza.Uso de cepillos de dientes y pastas dentales de baja calidad.Rechinar los dientes por la noche (bruxismo).Comer o beber con regularidad bebidas o alimentos muy ácidos (café, alcohol, carnes, pan y demás).Comer o beber con regularidad bebidas o alimentos muy fríos o muy calientes.Masticar hielo.Blanqueamientos dentales repetitivos.Caries dentales.Infección sinusal.Estrés.Clima muy frío.Trastornos alimentarios (en especial aquellos que generan vómitos frecuentes).Reflujo gastroesofágico.Enfermedad de las encías, como la gingivitis.Dientes partidos.La sensibilidad en los dientes puede impedir a una persona comer y beber, y condiciona de muchas formas su bienestar. Con frecuencia la dentera se usa como sinónimo de la sensibilidad dental, otras veces como un síntoma de ella. En todo caso son reacciones que se superponen, ya que hay que tener en cuenta los mecanismos psicológicos para explicar todo el espectro de reacciones.Experiencias psicológicasLos antecedentes de exposición a ciertas situaciones incómodas pueden promover la aparición de dentera relacionada con aspectos psicológicos.Cada persona tiene un grado de tolerancias objetivo y subjetivo ante ciertos estímulos. Por ejemplo, la capacidad para resistir el aumento o el descenso de los alimentos (u otras interacciones) y la receptividad que se tiene para soportar determinadas frecuencias de sonido.Veamos algunos ejemplos de cómo la asimilación de algunos sonidos pueden desencadenar dentera en una persona:Rozar una pizarra con las uñas o con una tiza.Hacer fricción con un tenedor en un plato de porcelana.Ruido del freno repentino de un vehículo.La conexión de un micrófono a una fuente de sonido.El corte de una amoladora angular.El sonido de una cuerda de un violín que no está correctamente afinado.Estos son algunos ejemplos, aunque sirven de ilustración para comprender que la dentera no siempre se desencadena por alteraciones en las piezas dentales. La reacción está relacionada con la sensibilidad del oído a la frecuencia de sonidos. El humano promedio solo puede detectar las frecuencias de onda que oscilan entre 20 hasta los 20 000 Hertzios.Cuando el sonido supera estas frecuencias, el organismo desencadena una serie de reacciones para hacerte frente a él, entre ellas una necesidad urgente de huir o detener la fuente del sonido. Una reacción extrema a ciertos sonidos se conoce como misofonía.Tal y como señalan los expertos, la misofonía se relaciona con la hiperactividad sensorial y con algunos trastornos psiquiátricos. A propósito de esto último, los pacientes con el trastorno obsesivo compulsivo son propensos a manifestar estas reacciones. Por supuesto, no todos los casos de dentera hacia los sonidos se explican por esta vía; solo son una reacción ante el ruido externo.Tratamiento de la denteraEl tratamiento de la dentera está condicionado por la intensidad, la frecuencia de los episodios y sus posibles causas. El especialista realizará una exploración general de la cavidad bucal para encontrar posibles catalizadores de la reacción.Dado que la mayoría de las veces el fenómeno es solo ocasional, y está mediado en gran parte por la subjetividad, a menudo se optará por mejorar los hábitos de higiene dental.Po ejemplo, mejorar los patrones y la frecuencia del cepillado, utilizar hilo dental, apostar por el enjuague bucal, evitar los alimentos muy ácidos, fríos o calientes, implementar una dieta equilibrada con una baja participación de alimentos ácidos, reducir el estrés en el día a día y evitar los blanqueamientos dentales frecuentes.Las enfermedades subyacentes se tratarán según proceda, esto en caso de que se encuentre una relación causal con la dentera. Reiteramos que se trata de una reacción universal, y no siempre está conectada con alteraciones en las piezas dentales. En todo caso, no dudes en consultar con un especialista si los episodios son repetitivos. La dentera, también conocida como sensibilidad dental o hipersensibilidad dental, es un fenómeno que se caracteriza por el dolor, la incomodidad y el desagrado que se concentra en los dientes ante ciertos estímulos. Se pueden identificar dos tipos: la que se desencadena por acciones fisiológicas y aquella que en la que la subjetividad de la persona es su detonante.Ciertamente, la dentera no aparece solo ante la interacción con bebidas y alimentos sólidos; sino también ante sonidos o experiencias de otro tipo. A menudo las personas se refieren a ella como poner los dientes de punta; una expresión popular en los países angloparlantes. Te enseñamos las causas de la dentera y qué se puede hacer para contrarrestar la reacción.Síntomas de la denteraLa dentera es una reacción universal. Aunque los síntomas y la intensidad pueden variar de una persona a otra, lo cierto es que todos estos comparten una característica en común: se desencadenan debido a un estímulo externo.Generalmente se produce al comer o beber alimentos muy fríos, calientes o duros, aunque también pueden aparecer al escuchar sonidos desagradables.Por ejemplo, el rechinar de una tiza sobre una superficie puede desencadenar reacciones de este tipo. Los sonidos particularmente agudos o que se perciben como desagradables (de manera subjetiva) ocasionan malestar focalizado en los dientes. Veamos algunos de los síntomas clásicos de esta reacción:Aumento de la sensibilidad en los dientes.Dolor cuando la pieza dental interactúa con un objeto externo o interno (roces con la legua, beber o comer alimentos).Irritabilidad y cambios bruscos en el humor.Desesperación para que la fuente que ocasiona la incomodidad desparezca.Angustia y ansiedad.Incapacidad para comer o beber.Impulso por huir del lugar.La dentera es un fenómeno real que, aunque es cierto que está mediado por circunstancias fisiológicas, existe una gran participación de variables psicológicas. Es por esta razón que los síntomas pueden ser o muy leves o mayúsculos; y extenderse desde solo unos segundos hasta varios minutos. La mayoría de las veces la incomodidad en los dientes se acompaña de una fuerte irritabilidad o enojo.Causas de la denteraSi bien es una condición transitoria y benigna, eso no quita que la dentera sea extremadamente molesta para algunas personas.Podemos determinar dos tipos de desencadenantes de la dentera: la sensibilidad dental y las experiencias subjetivas y psicológicas. Estas dos causas no son incompatibles entre sí, sino que la mayor parte del tiempo de manifiestan en conjunto. Analizamos a continuación qué se esconde detrás de cada una y por qué es un fenómeno más complejo de lo que parece.Sensibilidad dentalLa sensibilidad dental es la principal causa de la dentera. Los expertos la describen como un dolor de dientes transitorio asociado con una variedad de estímulos exógenos. Se estima que hasta el 43 % de las personas tienen algún grado de sensibilidad dental, una condición que es más frecuente entre los 25 y 35 años de edad. Recogemos algunas de sus causas:Cepillarse los dientes con demasiada fuerza.Uso de cepillos de dientes y pastas dentales de baja calidad.Rechinar los dientes por la noche (bruxismo).Comer o beber con regularidad bebidas o alimentos muy ácidos (café, alcohol, carnes, pan y demás).Comer o beber con regularidad bebidas o alimentos muy fríos o muy calientes.Masticar hielo.Blanqueamientos dentales repetitivos.Caries dentales.Infección sinusal.Estrés.Clima muy frío.Trastornos alimentarios (en especial aquellos que generan vómitos frecuentes).Reflujo gastroesofágico.Enfermedad de las encías, como la gingivitis.Dientes partidos.La sensibilidad en los dientes puede impedir a una persona comer y beber, y condiciona de muchas formas su bienestar. Con frecuencia la dentera se usa como sinónimo de la sensibilidad dental, otras veces como un síntoma de ella. En todo caso son reacciones que se superponen, ya que hay que tener en cuenta los mecanismos psicológicos para explicar todo el espectro de reacciones.Experiencias psicológicasLos antecedentes de exposición a ciertas situaciones incómodas pueden promover la aparición de dentera relacionada con aspectos psicológicos.Cada persona tiene un grado de tolerancias objetivo y subjetivo ante ciertos estímulos. Por ejemplo, la capacidad para resistir el aumento o el descenso de los alimentos (u otras interacciones) y la receptividad que se tiene para soportar determinadas frecuencias de sonido.Veamos algunos ejemplos de cómo la asimilación de algunos sonidos pueden desencadenar dentera en una persona:Rozar una pizarra con las uñas o con una tiza.Hacer fricción con un tenedor en un plato de porcelana.Ruido del freno repentino de un vehículo.La conexión de un micrófono a una fuente de sonido.El corte de una amoladora angular.El sonido de una cuerda de un violín que no está correctamente afinado.Estos son algunos ejemplos, aunque sirven de ilustración para comprender que la dentera no siempre se desencadena por alteraciones en las piezas dentales. La reacción está relacionada con la sensibilidad del oído a la frecuencia de sonidos. El humano promedio solo puede detectar las frecuencias de onda que oscilan entre 20 hasta los 20 000 Hertzios.Cuando el sonido supera estas frecuencias, el organismo desencadena una serie de reacciones para hacerte frente a él, entre ellas una necesidad urgente de huir o detener la fuente del sonido. Una reacción extrema a ciertos sonidos se conoce como misofonía.Tal y como señalan los expertos, la misofonía se relaciona con la hiperactividad sensorial y con algunos trastornos psiquiátricos. A propósito de esto último, los pacientes con el trastorno obsesivo compulsivo son propensos a manifestar estas reacciones. Por supuesto, no todos los casos de dentera hacia los sonidos se explican por esta vía; solo son una reacción ante el ruido externo.Tratamiento de la denteraEl tratamiento de la dentera está condicionado por la intensidad, la frecuencia de los episodios y sus posibles causas. El especialista realizará una exploración general de la cavidad bucal para encontrar posibles catalizadores de la reacción.Dado que la mayoría de las veces el fenómeno es solo ocasional, y está mediado en gran parte por la subjetividad, a menudo se optará por mejorar los hábitos de higiene dental.Po ejemplo, mejorar los patrones y la frecuencia del cepillado, utilizar hilo dental, apostar por el enjuague bucal, evitar los alimentos muy ácidos, fríos o calientes, implementar una dieta equilibrada con una baja participación de alimentos ácidos, reducir el estrés en el día a día y evitar los blanqueamientos dentales frecuentes.Las enfermedades subyacentes se tratarán según proceda, esto en caso de que se encuentre una relación causal con la dentera. Reiteramos que se trata de una reacción universal, y no siempre está conectada con alteraciones en las piezas dentales. En todo caso, no dudes en consultar con un especialista si los episodios son repetitivos. La frase "te da dentera" se utiliza comúnmente para expresar una sensación de malestar o incomodidad frente a ciertas situaciones o estímulos. Dentera es un término coloquial que deriva del verbo "denter" y se refiere a esa sensación desagradable que se produce en los dientes o encías. Cuando alguien experimenta dentera, puede sentir una especie de vibración en los dientes, una ligera molestia o incluso un dolor más intenso. Esta sensación a menudo está relacionada con estímulos específicos, como escuchar el sonido de un objeto metálico rozando o el chirrido de las uñas en una pizarra. La dentera es un fenómeno personal y subjetivo, por lo que lo que causa malestar en una persona puede no afectar a otra de la misma manera. Algunas personas pueden experimentar dentera con mayor frecuencia o sensibilidad que otras. Se cree que la dentera está relacionada con la hipersensibilidad de los nervios en los dientes y encías. Cuando se produce un estímulo que activa estos nervios, se envían señales al cerebro que interpretan esta sensación como dolor o molestia. Existen diferentes teorías sobre por qué algunas personas son más propensas a experimentar dentera que otras. Algunos estudios sugieren que puede haber una predisposición genética, mientras que otros apuntan a la posibilidad de una mayor exposición a estímulos dolorosos en la infancia. En la mayoría de los casos, la dentera es una sensación temporal y no representa un problema grave de salud dental. Sin embargo, si la dentera se vuelve persistente o se acompaña de otros síntomas como sensibilidad dental o dolor intenso, es recomendable buscar atención odontológica para descartar posibles problemas subyacentes. En resumen, cuando alguien experimenta dentera, está experimentando una sensación desagradable o dolorosa en los dientes o encías en respuesta a estímulos específicos. Aunque no se comprende completamente por qué ocurre, se cree que está relacionada con la hipersensibilidad de los nervios en la zona dental. En la mayoría de los casos, la dentera es temporal y no representa un problema grave, pero si persiste o se acompaña de otros síntomas, es recomendable buscar atención odontológica. ¿Qué significa tener la dentera?La dentera es una expresión popular utilizada para describir una sensación desagradable y incómoda que experimentamos en los dientes, principalmente cuando entran en contacto con algo frío o caliente. Esta sensación provoca un escalofrío o un dolor breve pero intenso en los dientes, y puede ser causada por diversos factores. El principal responsable de la dentera es la sensibilidad dental, que ocurre cuando el esmalte dental se desgasta o se pierde, dejando los nervios expuestos. Otra causa común de la dentera es el consumo excesivo de alimentos o bebidas frías o calientes, así como también de alimentos azucarados o ácidos, que pueden dañar el esmalte dental y causar sensibilidad. El cepillado dental incorrecto también puede contribuir a la sensibilidad dental y, por lo tanto, a la dentera. Si se cepilla los dientes con demasiada fuerza o utiliza un cepillo de dientes de cerdas duras, puede desgastar el esmalte dental y exponer los nervios. Además, algunas personas son más propensas a sufrir de dentera debido a la genética o a condiciones médicas como el bruxismo (rechinar de dientes) o la enfermedad periodontal (problemas en las encías). Para tratar la dentera, es importante mantener una buena higiene oral y utilizar un cepillo de dientes de cerdas suaves. Además, se recomienda evitar el consumo excesivo de alimentos y bebidas frías o calientes, así como también de alimentos azucarados o ácidos. Si la sensibilidad dental persiste o empeora, es recomendable acudir a un dentista, quien podrá evaluar la causa de la dentera y recomendar un tratamiento personalizado, que puede incluir el uso de productos para aliviar la sensibilidad dental o la realización de tratamientos dentales específicos.¿Qué significa sin dentera?La expresión "sin dentera" es una frase coloquial que se utiliza en el lenguaje popular para referirse a una persona o situación que carece de interés, emoción o entusiasmo. El término "sin dentera" se origina en el vocablo "dentera", el cual se refiere a una sensación desagradable en los dientes causada por la exposición al frío. Cuando se utiliza en sentido figurado, la palabra "dentera" adquiere el significado de entusiasmo, emoción o interés en una situación o actividad. Por lo tanto, cuando decimos que algo o alguien está "sin dentera", estamos expresando que carece de ese entusiasmo o interés que normalmente tendría. Esta expresión suele utilizarse de manera despectiva o sarcástica para destacar la falta de emoción o interés en algo. Puede emplearse en diferentes contextos, por ejemplo, para referirse a una persona que no muestra ningún entusiasmo ante una situación emocionante o para describir una película, libro o evento que resulta aburrido o carente de emoción. En resumen, la expresión "sin dentera" se utiliza para describir la falta de interés, emoción o entusiasmo en una persona o situación. Es importante tener en cuenta que se trata de una expresión coloquial y su uso puede variar dependiendo del contexto y la región.¿Por qué hay sonidos que hacen doler los dientes?El dolor de dientes puede ser muy incómodo y desagradable, especialmente cuando es causado por sonidos fuertes o agudos. ¿Por qué algunos sonidos pueden hacer que nuestros dientes duelen? Para entender esto, es necesario conocer un poco la estructura del diente. Nuestros dientes están compuestos por varias capas, pero la más externa y visible es el esmalte dental. El esmalte protege la parte interna y más sensible del diente, llamada dentina, que a su vez envuelve la pulpa dental donde se encuentran los nervios y los vasos sanguíneos. Cuando el esmalte se daña o se desgasta, la dentina queda expuesta y el nervio puede ser estimulado directamente por estímulos externos, como los sonidos fuertes. Existen varios factores que pueden contribuir a que ciertos sonidos provoquen dolor en los dientes. Uno de ellos es la sensibilidad dental, que puede ser causada por el desgaste del esmalte o la recesión de las encías. Cuando el esmalte está dañado, los nervios que se encuentran en la dentina pueden reaccionar de manera exagerada ante estímulos como los sonidos fuertes. Otro factor es la estructura dental. Algunas personas pueden tener dientes más sensibles que otras debido a diferencias en la forma o en la posición de los dientes. Además, el estado de salud general de los dientes y las encías también puede influir en la sensibilidad dental. Además de la sensibilidad dental, existen otros problemas bucales que pueden contribuir al dolor de los dientes al escuchar ciertos sonidos. Por ejemplo, un problema como la caries dental puede hacer que los dientes sean más susceptibles al dolor al contacto con sonidos agudos. En conclusión, los sonidos que hacen doler los dientes pueden ser el resultado de una combinación de factores, como la sensibilidad dental, la estructura dental y los problemas bucales existentes. Es importante consultar a un dentista si se experimenta dolor dental frecuente o persistente, ya que podría ser un signo de un problema dental subyacente que requiere atención.¿Por qué hay sonidos que nos dan escalofríos?Los sonidos que nos dan escalofríos pueden provocar una serie de respuestas físicas y emocionales en nuestro cuerpo. La ciencia ha estudiado este fenómeno y ha encontrado varias explicaciones para este fenómeno. Uno de los factores que puede influir es la reacción emocional que tenemos a ciertos sonidos. Por ejemplo, el sonido de una puerta chirriante puede evocar sentimientos de miedo o tensión, lo que desencadena una respuesta de escalofrío en nuestro cuerpo como una forma de protección. Otro factor importante es el efecto psicológico que ciertos sonidos pueden tener en nosotros. Algunos sonidos, como el susurro de una persona cerca de nosotros o el crujir de ramas en un bosque oscuro, pueden desencadenar una respuesta automática de escalofríos debido a su asociación con situaciones de peligro o misterio. Además, los sonidos que nos dan escalofríos pueden estar relacionados con experiencias personales pasadas. Por ejemplo, el sonido de una tormenta fuerte puede evocar memorias de algún evento traumático relacionado con el clima, lo que desencadena una respuesta de escalofrío como una forma de prepararnos para posibles amenazas. En resumen, los sonidos que nos dan escalofríos pueden tener diversas explicaciones, desde la reacción emocional que generan hasta los efectos psicológicos y las experiencias personales relacionadas. Estos sonidos provocan respuestas fisiológicas y emocionales en nuestro cuerpo, y su impacto puede variar de una persona a otra. La dentera, también conocida como sensibilidad dental o hipersensibilidad dental, es un fenómeno que se caracteriza por el dolor, la incomodidad y el desagrado que se concentra en los dientes ante ciertos estímulos. Se pueden identificar dos tipos: la que se desencadena por acciones fisiológicas y aquella que en la que la subjetividad de la persona es su detonante.Ciertamente, la dentera no aparece solo ante la interacción con bebidas y alimentos sólidos; sino también ante sonidos o experiencias de otro tipo. A menudo las personas se refieren a ella como poner los dientes de punta; una expresión popular en los países angloparlantes. Te enseñamos las causas de la dentera y qué se puede hacer para contrarrestar la reacción.Síntomas de la denteraLa dentera es una reacción universal. Aunque los síntomas y la intensidad pueden variar de una persona a otra, lo cierto es que todos estos comparten una característica en común: se desencadenan debido a un estímulo externo.Generalmente se produce al comer o beber alimentos muy fríos, calientes o duros, aunque también pueden aparecer al escuchar sonidos desagradables.Por ejemplo, el rechinar de una tiza sobre una superficie puede desencadenar reacciones de este tipo. Los sonidos particularmente agudos o que se perciben como desagradables (de manera subjetiva) ocasionan malestar focalizado en los dientes. Veamos algunos de los síntomas clásicos de esta reacción:Aumento de la sensibilidad en los dientes.Dolor cuando la pieza dental interactúa con un objeto externo o interno (roces con la legua, beber o comer alimentos).Irritabilidad y cambios bruscos en el humor.Desesperación para que la fuente que ocasiona la incomodidad desparezca.Angustia y ansiedad.Incapacidad para comer o beber.Impulso por huir del lugar.La dentera es un fenómeno real que, aunque es cierto que está mediado por circunstancias fisiológicas, existe una gran participación de variables psicológicas. Es por esta razón que los síntomas pueden ser o muy leves o mayúsculos; y extenderse desde solo unos segundos hasta varios minutos. La mayoría de las veces la incomodidad en los dientes se acompaña de una fuerte irritabilidad o enojo.Causas de la denteraSi bien es una condición transitoria y benigna, eso no quita que la dentera sea extremadamente molesta para algunas personas.Podemos determinar dos tipos de desencadenantes de la dentera: la sensibilidad dental y las experiencias subjetivas y psicológicas. Estas dos causas no son incompatibles entre sí, sino que la mayor parte del tiempo de manifiestan en conjunto. Analizamos a continuación qué se esconde detrás de cada una y por qué es un fenómeno más complejo de lo que parece.Sensibilidad dentalLa sensibilidad dental es la principal causa de la dentera. Los expertos la describen como un dolor de dientes transitorio asociado con una variedad de estímulos exógenos. Se estima que hasta el 43 % de las personas tienen algún grado de sensibilidad dental, una condición que es más frecuente entre los 25 y 35 años de edad. Recogemos algunas de sus causas:Cepillarse los dientes con demasiada fuerza.Uso de cepillos de dientes y pastas dentales de baja calidad.Rechinar los dientes por la noche (bruxismo).Comer o beber con regularidad bebidas o alimentos muy ácidos (café, alcohol, carnes, pan y demás).Comer o beber con regularidad bebidas o alimentos muy fríos o muy calientes.Masticar hielo.Blanqueamientos dentales repetitivos.Caries dentales.Infección sinusal.Estrés.Clima muy frío.Trastornos alimentarios (en especial aquellos que generan vómitos frecuentes).Reflujo gastroesofágico.Enfermedad de las encías, como la gingivitis.Dientes partidos.La sensibilidad en los dientes puede impedir a una persona comer y beber, y condiciona de muchas formas su bienestar. Con frecuencia la dentera se usa como sinónimo de la sensibilidad dental, otras veces como un síntoma de ella. En todo caso son reacciones que se superponen, ya que hay que tener en cuenta los mecanismos psicológicos para explicar todo el espectro de reacciones.Experiencias psicológicasLos antecedentes de exposición a ciertas situaciones incómodas pueden promover la aparición de dentera relacionada con aspectos psicológicos.Cada persona tiene un grado de tolerancias objetivo y subjetivo ante ciertos estímulos. Por ejemplo, la capacidad para resistir el aumento o el descenso de los alimentos (u otras interacciones) y la receptividad que se tiene para soportar determinadas frecuencias de sonido.Veamos algunos ejemplos de cómo la asimilación de algunos sonidos pueden desencadenar dentera en una persona:Rozar una pizarra con las uñas o con una tiza.Hacer fricción con un tenedor en un plato de porcelana.Ruido del freno repentino de un vehículo.La conexión de un micrófono a una fuente de sonido.El corte de una amoladora angular.El sonido de una cuerda de un violín que no está correctamente afinado.Estos son algunos ejemplos, aunque sirven de ilustración para comprender que la dentera no siempre se desencadena por alteraciones en las piezas dentales. La reacción está relacionada con la sensibilidad del oído a la frecuencia de sonidos. El humano promedio solo puede detectar las frecuencias de onda que oscilan entre 20 hasta los 20 000 Hertzios.Cuando el sonido supera estas frecuencias, el organismo desencadena una serie de reacciones para hacerte frente a él, entre ellas una necesidad urgente de huir o detener la fuente del sonido. Una reacción extrema a ciertos sonidos se conoce como misofonía.Tal y como señalan los expertos, la misofonía se relaciona con la hiperactividad sensorial y con algunos trastornos psiquiátricos. A propósito de esto último, los pacientes con el trastorno obsesivo compulsivo son propensos a manifestar estas reacciones. Por supuesto, no todos los casos de dentera hacia los sonidos se explican por esta vía; solo son una reacción ante el ruido externo.Tratamiento de la denteraEl tratamiento de la dentera está condicionado por la intensidad, la frecuencia de los episodios y sus posibles causas. El especialista realizará una exploración general de la cavidad bucal para encontrar posibles catalizadores de la reacción.Dado que la mayoría de las veces el fenómeno es solo ocasional, y está mediado en gran parte por la subjetividad, a menudo se optará por mejorar los hábitos de higiene dental.Po ejemplo, mejorar los patrones y la frecuencia del cepillado, utilizar hilo dental, apostar por el enjuague bucal, evitar los alimentos muy ácidos, fríos o calientes, implementar una dieta equilibrada con una baja participación de alimentos ácidos, reducir el estrés en el día a día y evitar los blanqueamientos dentales frecuentes.Las enfermedades subyacentes se tratarán según proceda, esto en caso de que se encuentre una relación causal con la dentera. Reiteramos que se trata de una reacción universal, y no siempre está conectada con alteraciones en las piezas dentales. En todo caso, no dudes en consultar con un especialista si los episodios son repetitivos. La dentera es una reacción de nuestro cerebro ante un estímulo sonoro, táctil o visual que provoca una reacción desagradable en el organismo. Intervienen dos emociones básicas, el asco y el miedo, produciendo acciones como un escalofrío, los vellos de punta, los músculos tensionados o un latido más rápido del corazón.La dentera, también denominada tiricia, es una acción involuntaria de rechazo; una reacción del organismo ante un estímulo negativo. Esa sensación desagradable se experimenta en los dientes, en las encías o en la piel al oír ciertos sonidos chirriantes, comer alimentos ácidos o tocar determinados objetos. Asimismo, puede producirse también cuando recordamos algunas de las situaciones que dan grima. La mayoría de las personas intenta evitar la dentera cerrando los ojos o tapándose los oídos.Aunque no se sabe a ciencia cierta, parece que la dentera podría estar relacionada con el sistema nervioso autónomo, la parte del cuerpo que controla las reacciones involuntarias como la respiración, la digestión y los latidos del corazón, entre otros.Esas acciones tan molestas podrían causar una respuesta emocional en el cerebro. La corteza auditiva trasmite la sensación desagradable a la amígdala, que controla las emociones, por lo que se produce un estímulo negativo e involuntario como cerrar los ojos, intentar tapar los oídos, moverse…etc. La respuesta de laamígdala funciona como una señal auxiliar.A cada persona le da grima una acción concreta, pero la mayoría coincide en que no soportan:Sonidos estridentes.Uñas que chirrían en una pizarra o tiza que suena desagradable mientras el profesor escribe.Un cuchillo en una botella o un tenedor en un vaso.Chirrido de frenos de una bicicleta.Arrastre de una silla en el suelo.Frotar dos piezas de poliespán o corcho blanco.Pasar un dedo sobre un globo.Morder o chupar algunos objetos.Tocar determinadas cosas.Diversos expertos han trabajado en el posible origen de la dentera y han llegado a la conclusión de que esta sensación desagradable tiene que ver con las ganas de huir, de escaparse. El neurólogo Dr. Gurutz Linazasoro habla de que puede ser un vestigio de nuestro pasado evolutivo animal. Los sonidos desagradables que se asocian a la tiricia tienen la misma frecuencia que tienen los gritos que muchos animales usaban para alertar de un peligro. Por eso se piensa que podría ser un elemento para la supervivencia animal. Se sabe, por ejemplo, que la frecuencia de uno de los ruidos más desagradables, las uñas sobre la pizarra, es similar al producido por un macaco hembra cuando intenta alertar a sus crías de un peligro.Hace millones de años, cuando nuestros ancestros vivían en África, recorrían la sabana por el día y por la noche se retiraban a los árboles. Muchas veces estaban a oscuras totalmente y solo contaban con el oído para protegerse de los depredadores. Se piensa que usaban sonidos chirriantes para comunicar el peligro, es decir, ligado a la supervivencia.No existen personas más sensibles o predispuestas que otras a la dentera, pero sí que se sabe que hay quien es más sensible a los estímulos sensoriales. Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) indican que la situación en la que se produce la dentera es determinante. Así, afecta más a quien está relajado que a quien tiene unos elevados niveles de estrés.Si quieres saber por qué te dan grima determinadas cosas o piensas que todo te da dentera, puedes acudir a un especialista para que te explique en qué consiste este fenómeno. Al estar relacionado con el sistema nervioso autónomo, son los neurólogos los encargados de estudiarlo. En SaludOnNet contamos con muchos especialistas dispuestos a ayudarte.