

[TENDENCIAS]

# Tiempo, cepillos suaves y flúor: ¿Cómo lavarse los dientes de forma correcta?

Estudios revelaron que cerca del 100% de la población en Chile sufre de caries y otras enfermedades dentales. Esta situación, en parte, se puede relacionar con una higiene dental deficiente. Especialistas entregan recomendaciones.

Ignacio Silva

**A**unque rara vez se hable abiertamente de ellas, las caries son una problemática transversal en la sociedad chilena.

Al menos así lo deja en claro el Plan Nacional de Salud Bucal del Ministerio de Salud, documento en el que citan a diversos estudios locales para plantear que la prevalencia de estas, en la población de entre 35 y 44 años, alcanza al 99,2% de los chilenos, por lo que se trata de una afección común y transversal.

“En ese sentido la salud bucal de los chilenos sigue siendo un gran tema para tratar. Diferentes encuestas y trabajos demuestran que persiste una baja percepción relacionada al acceso tanto en materias de prevención como de tratamiento temprano de patologías bucodentarias, las cuales afectan la calidad de vida de los individuos”, explica Liza Izeta Nazal, cirujana dentista de Clínica Las Condes.

Por su parte María Paz Rodríguez Hopp, decana de la Facultad de Salud y Odontología de la Universidad Diego Portales, plantea que las enfermedades bucales son las afecciones crónicas más frecuentes y constituyen un problema de salud pública.

“Efectivamente los resultados obtenidos desde la encuesta de salud indican que la población percibe en un 53,85% que su salud bucal es regular, mala o muy mala. Sin embargo, algunos estudios muestran que la prevalencia de las enfermedades bucales es muy alta y son mayores en grupos de mayor edad o con niveles so-



LOS ESPECIALISTAS RECOMIENDAN CAMBIAR EL CEPILLO MENSUALMENTE Y PREFERIR LAS PASTAS FLUORADAS.

“**Estas patologías influyen en su capacidad de relacionarse con su entorno y desenvolvimiento**”

Liza Izeta Nazal,  
cirujana dentista

cioeconómicos más bajos con porcentajes superiores al 90%”, profundiza.

Según la docente, las enfermedades bucales son en general multifactoriales. “Sin embargo, es

importante destacar que comparten factores de riesgo comunes como una dieta deficiente o rica en azúcares o el consumo de tabaco”, comenta.

Liza Izeta Nazal hace hincapié en otros factores relevantes, como la falta de conciencia sobre la importancia del autocuidado desde temprana edad o no tener un buen cepillado dental incluyendo las zonas interproximales.

“Los principales riesgos de esto están asociados a padecer alguna patología bucodentaria como son las caries dentales, enfermedad periodontal, enfermedades de índole infecciosas, halitosis, como

también se ha visto que podrían influir en el control de enfermedades sistémicas, como lo son la hipertensión arterial y diabetes, entre otras”, agrega la profesional. “Estas no solo afectan al individuo desde la enfermedad si no también se ha visto que influye en su capacidad de relacionarse con su entorno y desenvolverse a nivel social”.

## CEPILLADO

Los especialistas coinciden en que existe un desconocimiento transversal en relación al correcto cepillado para lograr una limpieza profunda de los dientes. Entre los errores

más comunes en este proceso, según Liza Izeta Nazal, están el no higienizar todas las superficies o elegir una forma incorrecta de cepillado.

Una opinión similar tiene María Paz Rodríguez, quien postula que el principal error “es el no conocer cuál es la técnica adecuada que deben realizar los pacientes y a su vez, no realizarla en forma sistemática o secuencial”.

Pero, ¿cómo sería una técnica adecuada? Para la docente de la Universidad Diego Portales, esta en general va a depender del paciente y sus características en cuanto a dientes y encías.

“En general una técnica correcta de cepillado es una que se acerca más a una vibración y después un barrido de las distintas caras de los dientes y tratar siempre de limpiar entre medio con seda dental o cepillos interproximales, por 3 a 4 minutos”, describe. “Siempre es bueno el realizar consultas preventivas con el odontólogo que nos oriente en esto”.

La cirujana dentista de Clínica Las Condes, por su parte, recalca la importancia de elegir un cepillo de dientes y pasta dentífrica adecuados.

“El cepillo debería tener filamentos suaves con un corte recto, se ha evidenciado que debe ser cambiado mensualmente, o bien si los filamentos han perdido su función”, describe. “La pasta dental en ese sentido también influye, se recomiendan fluoradas para tratar desmineralizaciones de esmalte, sensibilidad dentinaria, entre otros”.

“**¿Qué otras recomendaciones se pueden dar pensando en mejorar la salud bucal?**”

-Liza Izeta Nazal: Visita a tu odontólogo dos veces al año, cepilla tus dientes al menos 3 veces al día cepillando en todas las superficies incluyendo entre los dientes en las zonas interproximales utilizando seda o hilo dental, lengua, encías. Evita el consumo de alcohol y tabaquismo. Si tienes alguna duda asiste a tu dentista, ya que lo más importante siempre va a ser la prevención para evitar o diagnosticar de forma temprana alguna patología bucodental, y así intentar siempre el tratamiento que sea lo más efectivo y mínimamente invasivo para nuestros pacientes. 🦷