

BANYELIZ MUÑOZ

Un porcentaje importante de la población no incluye dentro de su rutina diaria la higiene interdental. Un informe de Hamilton Global Intelligence, consultora de investigación e inteligencia de mercados, reveló que el 62% de las personas no la realiza de forma regular, lo que genera problemas de caries, mal aliento y aparición de placa bacteriana.

Si bien un cepillo de dientes tradicional logra eliminar la placa de las superficies, especialistas aseguran que no es suficiente a la hora de limpiar a fondo esta zona. De hecho, la European Federation of Periodontology (EFP) recomendó el uso de cepillos interdentales dada su mayor eficacia.

Una marca que lleva un buen tiempo en Chile es Dentaaid, que provee Interprox, un innovador cepillo de dientes interdental. "Este producto está diseñado para eliminar biofilm oral (placa bacteriana) que se almacena en los espacios que hay entre nuestros dientes o molares", precisa Joaquín Bobadilla, visitador médico de esta firma.

Como los espacios interdentales son diferentes, cuentan con dos tipos de productos. Uno con forma cilíndrica, para una mayor precisión, y otro con forma cónica, para mayor accesibilidad.

¿Cómo se usa?

"El cepillo se debe introducir entre los espacios interdentales, de manera que los filamentos estén en contacto con los dientes y no el alambre. No se debe forzar. Se debe mover el cepillo desde fuera hacia dentro, sin girarlo. Luego debe repetirse este movimiento desde la cara extrema de los dientes a la interna. Después debe hacerlo suavemente en el surco gingival, que es donde se junta la encía con el diente o molar. Para mayor seguridad respecto del tamaño adecuado para cada persona, se sugiere consultar con su odontólogo".

¿Para quiénes se recomienda?

"Lo puede usar todo tipo de público. También lo pueden usar aquellos que portan aparatos de ortodoncia, personas con implantes, prótesis o con enfermedades periodontales (gingivitis y periodontitis)".

¿De qué material está hecho?

"Son de filamentos de Tynex (nylon de alta calidad para hacer cerdas de cepillos). La coloración negra del filamento nos permite ver la placa bacteriana (biofilm) y la coloración blanca nos muestra si hay algún punto de sangrado. Su centro es un alambre de acero inoxidable, recubierto de poliuretano, que protege encías, dientes e implantes. Incorpora un capuchón protector, que protege al cepillo y

Los colores representan distintos tipos de grosor de las cerdas.



ELISA VERDEIRO

Especialista recomienda usarlo después de cada comida como complemento del normal

A pedir de boca: elija un buen minicepillo para penetrar los espacios entre los dientes

asegura un buen mantenimiento para una óptima higiene en el transcurso de su uso".

Actualmente cada blíster de 6 unidades tiene un valor de \$5.990 promedio en farmacias. Otras marcas son PHB Flexi, que se consigue por \$4.744, Pierrot (\$3.099), Oral B (desde \$7.099) y Be Eco (\$4.990).

Voz especialista

El doctor Matías Junge, especialista en periodoncia y en implantología, director clínico en Junge y Saiz Odontología, revela que la limpieza interdental -o interproximal- es de suma relevancia, ya que logra una higiene total. "El problema es que aunque nos lavemos los dientes todos los días, igual hay zonas a las que el cepillo de dientes no llega. Por eso no se logra una adecuada higiene".

"La inexistencia de higiene interproximal (o inadecuada ejecución) contribuirá a la acumulación de placa bacteriana o de restos alimenticios, los que favorecerán una respuesta inflamatoria aumentada que puede

llevar al sangrado de las encías, situación que comúnmente conocemos como gingivitis", explica.

Advierte que dicha condición es reversible con una buena técnica de cepillado. "Pero si se perpetúa en el tiempo, puede acarrear consecuencias definitivas en cuanto a la pérdida de hueso de soporte alrededor de las raíces dentarias, enfermedad que se conoce como periodontitis (o perimplantitis en el caso de los implantes dentarios)", explica.

"Además, una higiene interdental inexistente o inadecuada puede favorecer la persistencia de restos alimenticios, generando malestar e incluso ocasionando mal aliento", alerta.

¿Cada cuánto se debe realizar la limpieza interdental?

"La recomendación es siempre realizar una correcta higiene oral después de cada comida, la que incluye no solo el cepillado dentario convencional, sino también la limpieza interdental. No obstante, entendiendo que en ocasiones algunos pacientes pueden presentar inconvenientes para tales efectos (por cuestiones de tiempo), recomendamos al menos

la correcta ejecución de la técnica de cepillado dental e interdental tanto en la mañana como en la noche".

¿Cómo evalúa a los chilenos en ese sentido?

"No solo los chilenos, sino un porcentaje importante de la población mundial no presenta una técnica de cepillado efectiva. De hecho, un estudio muestra que un 40% de las superficies interproximales mantienen la presencia de biofilm dental. Es por ello que el rol del odontólogo es crucial a la hora de educar a la población respecto de las consecuencias de la incorrecta o inadecuada higiene oral".

¿Cómo debiese ser una correcta higiene?

"Una correcta higiene oral comienza con un cepillado dental, que ojalá pudiese durar al menos dos minutos. Esta debe ser complementada con una higiene interdental. En algunos casos la seda dental puede estar indicada, la cual debe ser utilizada antes del cepillado dental convencional. También puede incorporarse a la rutina de higiene oral el uso de enjuagues dentales, de preferencia libres de alcohol".

Su gracia es que elimina de manera eficaz restos de comida y placa bacteriana.