

SEGÚN DIVERSOS ODONTÓLOGOS:

Estos son los siete errores más comunes al momento de lavarse los dientes



Pequeños malos hábitos, como olvidar cepillarse la lengua o enjuagarse con agua inmediatamente después del lavado, pueden derivar en caries, halitosis y otros problemas de salud bucal.

C. MENARES

La salud bucal va mucho más allá de tener los dientes limpios. De hecho, diversos estudios científicos han demostrado que mantener la boca sana influye directamente en el bienestar general, ya que enfermedades como la gingivitis —inflamación de las encías por la acumulación de placa bacteriana en la misma— o la periodontitis —infección grave de las encías que puede llevar a la pérdida de piezas dentales— se han vinculado con riesgos cardiovasculares.

A pesar de su importancia, es común que en el ritual de cepillarse los dientes se cometan errores que no permiten mantener una adecuada higiene en la zona. Aquí, especialistas explican cuáles son los siete más frecuentes.

1 Cepillar con mucha fuerza
"Existen múltiples errores en la técnica del cepillado que pueden comprometer la salud bucal. Uno de los que más comu-

al cepillar los dientes, lo que puede generar desgaste del esmalte dental y contribuir a la recesión gingival, afectando la protección natural de los dientes", dice Claudia Acevedo, odontóloga del Centro de Investigación en Odontología Clínica de la Facultad de Odontología de la U. de La Frontera.

En esta línea, continúa, el uso de cepillos de dientes con cerdas duras "sigue siendo una práctica extendida, pese a que se ha demostrado que estos pueden lesionar tanto el esmalte como los tejidos periodontales, especialmente si también se asocian a técnicas agresivas del cepillado".

2 Corta duración
Otro error es el tiempo que debe durar el cepillado dental. "Aunque algunas recomendaciones clínicas sugieren un mínimo de dos minutos, se ha observado que extender este tiempo a cuatro minutos mejora significativamente la eficacia en la remoción de biofilm (o placa bacteriana), alcanzando una limpieza aproximada del 60% de las superficies dentales", afirma Acevedo.

3 Olvidar la lengua
"No cepillar conscientemente todas las zonas, incluyendo la lengua, es un error común", comenta María José Bendek, académica de la Facultad de Odontología de la U. de los Andes.

"En la lengua se acumulan muchas bacterias, por lo que cepillarla es fundamental", añade Danilo Ocaranza, director de la Escuela de Odontología de la U. del Desarrollo.

4 Enjuagar con agua
Los expertos coinciden en que enjuagarse con agua inmediatamente después de lavarse los dientes es un error.

"Al hacerlo se elimina el flúor que debe quedarse unos minutos actuando en los dientes. Lo ideal es escupir el exceso de pasta, pero no enjuagar. O, de lo contrario, usar un enjuague con flúor si el dentista lo recomienda", advierte el experto.

Acevedo comenta que esto tiene un fundamento científico: "El fluoruro presente en las pastas dentales ejerce su efecto protector de forma tópica, promoviendo la remineralización del esmalte y la inhibición del metabolismo bacteriano. Para maximizar su eficacia, es clave que permanezca

en contacto con las superficies dentarias el mayor tiempo posible tras el cepillado".

5 Sin seda dental
"Usar elementos de higiene interdental, como seda dental o cepillos interproximales, es uno de los grandes pasos olvidados de la higiene bucal", señala Bendek.

La docente explica que se debe incorporar siempre en la rutina de limpieza, pues resultan "fundamentales para prevenir las caries, la gingivitis y el mal aliento".

"El cepillo no llega bien entre los dientes, por eso es importante utilizar hilo dental o cepillos interdentales", Ocaranza.

6 Guardar el cepillo
Guardar el cepillo dental en un estuche cerrado afecta su higiene, asegura Ocaranza. Y puntualiza que "hacerlo favorece el crecimiento de bacterias y hongos. Por ende, lo mejor es dejarlo en posición vertical, al aire y sin contacto con otros cepillos".

Acevedo explica que "la humedad persistente favorece la proliferación de microorganismos pató-

genos en las cerdas del cepillo, lo que representa un riesgo de recontaminación intraoral y potencial interferencia con la salud periodontal y mucosa".

Y añade que, "en situaciones de transporte o almacenamiento temporal en estuches cerrados, hay que asegurarse de que el cepillo esté completamente seco antes de guardarlo. Y ojalá que el estuche sea higienizado regularmente, para así minimizar la carga microbiana acumulada".

7 No reemplazarlo
La reposición del cepillo debe realizarse cada tres o cuatro meses como regla general, recuerdan los entrevistados. Sin embargo, hay casos en que este periodo cambia.

"Un signo clínico claro de desgaste es la deformación o apertura de las cerdas, lo que compromete su capacidad para remover eficazmente la placa bacteriana y alcanzar todas las superficies interproximales y marginales. Cuando las cerdas están deshilachadas o visiblemente deterioradas es momento de cambiarlo, ya que en esas condiciones se reduce notablemente la eficacia mecánica del cepillado", indica Claudia Acevedo.

Usar un cepillo duro, además de cepillarse con demasiada fuerza, puede provocar desgaste del esmalte dental, necesario para la protección de las áreas internas de los dientes.