

CONSEJOS PARA CEPILLARTE CORRECTAMENTE

Cómo lavarte bien los dientes de una vez

Cada 20 de marzo se celebra el Día Internacional de la Salud Bucodental y La Tercera conversó con una especialista sobre los errores más comunes en nuestra rutina de cuidado bucal y qué hacer para corregirlos.

Por: **Sofía Cruces P.**

Normalmente, la rutina de cuidado dental que se nos enseñó consistía de tres lavados diarios: después del desayuno, tras almorzar y al irse a dormir, pero para que el cuidado de boca sea exitoso depende de otros factores que muchas veces por desconocimiento se dejan de lado o se ejecutan de forma incorrecta.

Andrea Sallés, especialista en Periodoncia e Implantes, y académica de la Facultad de Odontología UNAB ante el escenario chileno de cuidado bucal sostiene que muchos chilenos desconocen muchas veces los pasos básicos de cuidado y limpieza dental.

En primer lugar, explica que es de extrema importancia lavarse múltiples veces los dientes al día, señalando que con un mínimo de dos veces al día era suficiente y que bajo ninguna circunstancia el uso de un colutorio o enjuague bucal reemplaza el cepillado, pues por sí solos no remueven la placa bacteriana, pero que si contribuyen una vez finalizada la limpieza.

¿Cómo hacerlo bien?

"Al cepillarse los dientes, en un proceso que debiera durar al menos dos minutos y en el que hay que abarcar todas las caras de los dientes, se debe cepillar también la lengua, porque ahí igualmente se juntan hartas bacterias. Entonces se cepilla la lengua y finalmente se puede terminar con algún colutorio, que no es obligación", afirma.

Agrega además que una herramienta muy importante para el cuidado gingival— pues al remover placa bacteriana, ayuda a prevenir caries y mal aliento— es el hilo dental y los cepillos interproximales: "Es lo primero que



deberíamos hacer según sea el caso, pues un 60% de las bacterias del biofilm están en la superficie de los dientes, pero el otro 40% que el cepillo no saca, está justamente

entre los dientes".

La doctora sugiere finalmente usar asimismo un cepillo de cerdas suaves y cabezal pequeño. "Lo que pasa es que en general los

pacientes no saben elegir bien el cepillo y uno siempre se los recomiendo, yo como periodoncista, se los recomiendo en la consulta e incluso les enseño a usarlo, porque un cepillado brusco no equivale a cepillarse bien".

La rutina, explica Sallés, debe comenzar por el hilo dental — pasándolo en forma de "c" abrazando cada diente, sin presionar la encía— y continuar con el cepillado: cepillo inclinado a 45°, movimientos suaves hacia abajo, de forma ordenada y por al menos dos minutos.

Para Sallés, el problema de fondo no es la falta de tiempo ni de productos: es proceder sin saber qué se está haciendo ni por qué. "Una cosa es hacerlo y otra cosa es hacerlo bien", resume. Y hacerlo bien, insiste, está al alcance de cualquiera: dos minutos, cerdas suaves, movimientos sin fuerza e hilo dental antes de cepillarse. Una rutina simple que, aplicada con constancia, puede evitar problemas mucho más complejos y costosos en el futuro.