

Título: Después de la lavarse los dientes, ¿es mejor enjuagarse con agua o que la pasta se quede en la boca?



"No hay que tragarse la pasta de dientes, hay que escupirla, sin utilizar agua, simplemente", resume la bioquímica Javiera Ferrada.

Un dentista, una nutrióloga y una bioquímica zanján la duda

Después de la lavarse los dientes, ¿es mejor enjuagarse con agua o que la pasta se quede en la boca?

MARCELO POBLETE

Solo escupir y no enjuagarse con agua después del lavado de dientes", dice Eduardo Salas, director de odontología de Vidaintegra. Su recomendación va en sintonía con lo que señalan los últimos estudios sobre salud bucal, ya que esta acción (no enjuagarse) permite mantener por más tiempo el flúor en la boca; componente esencial para evitar la aparición de caries. El sitio estadounidense especializado en salud y nutrición "Healthline", señala en un artículo (que puede leer aquí <https://bit.ly/3K04sch>) que "saltarse el enjuague después de cepillarse y solo escupir la pasta de dientes es mejor, porque deja una capa de flúor en los dientes para ayudar a protegerlos contra las caries. Sin embargo, el enjuague puede ser útil para eliminar la placa después de usar hilo dental, eliminar el sabor a pasta de dientes de la boca y evitar que trague demasiado flúor", informa la nota.

Primero, lávese los dientes

Para tener la sonrisa perfecta y sonreírle a la vida hay que tratar a los dientes con todo el cuidado del mundo. Lo básico, dicen los dentistas, es lavarse sagradamente los dientes después de cada comida y antes de dormir. Por lo tanto, son varias veces al día en que los dientes están en contacto con las distintas marcas de pastas de dientes que hay en el mercado, y todas tienen

"Lo que hace el flúor es remineralizar las estructuras que componen el diente, básicamente, el esmalte, reemplazando un componente llamado hidroxiapatita por otro que se llama fluorapatita, que es mucho más resistente al ataque ácido que producen las bacterias que generan las caries", explica el dentista Eduardo Salas.

algo en común: el flúor que permite tener el esmalte de los dientes radiantes.

Para que no se debilite el esmalte de los dientes, que es el protector principal frente a las temidas caries, dicen los especialistas, es necesario el uso de flúor, que está presente en los dentífricos de consumo diario. La mayoría de las personas se enjuaga los dientes luego del cepillado, pero los estudios más recientes indican que es mejor solo escupir la pasta y no realizar ningún tipo de enjuague.

No enjuague

Eduardo Salas dice que no enjuagarse es una recomendación habitual que les da a sus pacientes. "Cuando alguien se cepille los dientes con una pasta fluorada, lo ideal es que después de terminar el ciclo del cepillado solo escupa los restos de pasta de dientes y no se los enjuague. Tampoco consuma ningún líquido hasta unos 15 minutos después para prolongar el efecto beneficioso del flúor en el esmalte dental y favorecer los procesos de remineralización", afirma el dentista.

La importancia del flúor

"Lo que hace el flúor es remineralizar las estructuras que componen el diente, básicamente, el esmalte, reemplazando un componente llamado hidroxiapatita por otro que se llama fluorapatita, que es mucho más resistente al ataque ácido que producen las bacterias que generan las caries. Entonces, el flúor hace más resistente

la estructura del esmalte al ataque de las caries", explica Eduardo Salas.

¿Habrá problemas con no enjuagar?

Una cosa es no tener caries y otra son los posibles inconvenientes por ingerir la pasta de dientes. La doctora Eliana Reyes, nutrióloga de la Clínica Universidad de los Andes, indica que el flúor "es un mineral que se le denomina 'elemento traza', porque uno necesita una cantidad muy pequeña para que funcione adecuadamente. Se le agrega al agua para prevenir las caries, eso está totalmente demostrado. No recomendaría evitar el enjuague en niños muy pequeños; en adultos, hasta ahora, no tengo conocimiento de estudios que indiquen que podría provocar algún tipo de daño en el organismo por las cantidades que se utilizan a diario".

La química del flúor

La bioquímica de la Universidad de Chile, Javiera Ferrada, explica que el componente principal de las pastas de dientes es el flúor y que la ciencia ha modificado sus recomendaciones sobre sus posibles riesgos: "Los estudios de antes decían que había que enjuagarse la boca después de lavarse los dientes por las posibles complicaciones que podrían tener altas concentraciones nocivas de flúor, pero los estudios más recientes dicen que no es tanta la concentración que se mantiene en la boca, basta con escupir la pasta de dientes.