

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 consistió 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 sí 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 muchas 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 recomienda, 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.