



Usar el limpiador es tan sencillo como arrastrarlo sobre la lengua y el paladar para remover impurezas.

La saburra -capa blanquecina de células muertas y comida- es causa principal del mal aliento

Consejo de dentista: límpiense la lengua todos los días después del desayuno

BANYELIZ MUÑOZ

“La lengua alberga grandes cantidades de bacterias. Es un nicho ecológico que recibe restos de alimentos; si no se eliminan, contribuyen a la generación de mal aliento o alteraciones en la percepción de sabores, y aumentan la carga microbiana que afecta directamente la salud de las encías”, advierte el cirujano dentista Felipe Williamson, director de la Escuela de Odontología de la Universidad Mayor.

La capa que se forma sobre la superficie de la lengua -llamada saburra lingual- está compuesta por sulfuros volátiles: células muertas, restos de comida y bacterias. “Esa capa tiene un color blanquecino o amarillo. Su eliminación permite mantener el microbioma de la boca; es decir, el equilibrio de las bacterias que son parte de nuestra flora bucal”, explica el especialista. Reducir esta capa ayuda a prevenir la halitosis. “Obviamente hay otras causas médicas o sistémicas

El mecanismo más efectivo de aseo lingual son los limpiadores reutilizables de policarbonato.

relacionadas con el mal aliento, pero estudios indican que aproximadamente el 80% de los casos de halitosis tienen su causa en la lengua, con la acumulación de saburra que no ha sido higienizada”, recalca.

¿Cada cuánto debería uno limpiarse la lengua?

“Lo mínimo que se recomienda es una vez al día, ojalá en la mañana después del desayuno. La evidencia científica sugiere que es el momento más efectivo: en la mañana la acumulación de sabores linguales es mucho mayor y la limpieza diaria es suficiente para la mayoría de los casos. De todos modos, hay que ajustarlo según el riesgo de cada paciente”.

¿Qué producto aconseja?

“Los limpiadores linguales han demostrado ser efectivos para reducir la carga bacteriana en la superficie de la lengua. Varios estudios concluyen que son mucho más eficaces que el cepillado del dorso de la lengua con un cepillo dental común. Su uso ayuda a disminuir el mal aliento y el paciente siente una mejora en la sensación general de limpieza de su boca”.

Higiene total

Williamson hace hincapié en que estos limpiadores en ningún caso reemplazan al cepillo de dientes, sino que son un elemento complementario tal como la seda o los cepillos interdetales.

“El cepillado de dientes sigue siendo la herramienta principal para el control de la placa bacteriana tanto alrededor de los dientes como de las encías. El limpiador de lengua se enfoca exclusivamente en el dorso de la lengua. Un procedimiento de higiene bucal completo debería incluir cepillado de dientes con pasta y el uso de elementos coadyuvantes como cepillos interdetales, seda o cinta dental y también, por supuesto, el uso de un limpiador lingual”, precisa.

Concuerda el doctor Matías Junge, especialista en periodoncia y en implantología: “El uso de limpiado-

res linguales se recomienda como complemento al cepillado dental para evitar la acumulación de placa bacteriana en la superficie lingual. Es muy importante consultar a su odontólogo respecto al correcto uso de estos elementos de higiene oral para obtener el máximo beneficio de su utilización”.

Dos caras

Dentro de la oferta de DentaId Chile está Halita: al pasarlo por la superficie de la lengua, este limpiador elimina la película de bacterias productoras de gases malolientes. ¿Se puede reutilizar? “Sí, se debe lavar tras cada uso y mantener en un lugar fresco y seco”, indica Haydée Alarcón, brand manager de la marca.

“Este producto está hecho en base a policarbonato y tiene dos caras: una, de perfil ondulado, se adapta a la depresión central de la lengua; la otra, de perfil liso, es para limpiar los laterales. En conjunto permiten efectuar fácilmente la limpieza de la lengua”, promete. “En la lengua se acumulan diariamente la mayor cantidad de bacterias de toda la cavidad bucal. Estos productos ayudan a eliminar el cubrimiento lingual y también previenen la formación de biofilm bucal sobre los dientes”.

\$5.590

CUESTA
 el limpiador lingual
 Halita