

Fecha: 07-08-2019
 Medio: La Tercera
 Supl.: La Tercera - Edición Especial
 Tipo: Actualidad
 Título: **Todo lo que debe saber sobre los cepillos - dentales**

Pág.: 6
 Cm2: 796,7
 VPE: \$ 7.926.359

Tiraje: 78.224
 Lectoría: 253.149
 Favorabilidad: ☐ No Definida



**Mango ergonómico
y múltiples filamentos suaves**

Todo lo que debe saber sobre los cepillos dentales

Cambiar este utensilio cada seis a ocho semanas, visitar dos veces al año al odontólogo y que sea un profesional quien indique el tipo de cepillo a utilizar son las claves para el cuidado de nuestra salud bucal.

**Por: Romina Jaramillo
di Lenardo**



Muchas personas comienzan y terminan su día cepillando sus dientes, siendo uno de los hábitos de higiene más importantes para cuidar nuestro bienestar. Si bien esta acción es parte de nuestra cotidianidad, no siempre nos detenemos a pensar si estamos utilizando el cepillo de dientes correcto acorde a nuestras necesidades.

¿Qué cualidades debe tener nuestro cepillo? La doctora Dra. Alejandra Jaque, académica de Odontología de la Universidad San Sebastián, señala que este utensilio debe cumplir con las siguientes características:

- 1. Mango ergonómico y recto que permita una buena presión.**
- 2. Cabezal pequeño y acorde al tamaño de la boca del paciente.**
- 3. Múltiples filamentos suaves y de corte recto.**

Otro de los factores a considerar es el

tipo de filamentos del cepillo. "Es preferible usar siempre filamentos, no cerdas, de carácter suave. Sin embargo, en pacientes con encías muy delgadas (bio-tipo fino) o que presenten recesiones gingivales, se recomienda el uso de cepillos ultra suaves", enfatiza la docente de la USS. Asimismo, la especialista comenta que es preferible que sea el dentista quien indique el tipo de cepillo adecuado a las necesidades de cada paciente. "Si esto no es posible por alguna razón, el paciente debe siempre optar por un cepillo suave de buena calidad", agrega la doctora Jaque.

Periodo de duración

Un factor fundamental en el cuidado de la salud bucal es considerar que el cepillo dental se debe cambiar cada seis a ocho semanas, ya que pasado este tiempo el cepillo pierde eficiencia y puede causar daños en las encías y dientes.

"Los cepillos suaves y ultra suaves duran, por lo general, el periodo indicado anteriormente, sin embargo, los pacientes que aplican mucha fuerza durante el cepillado los abren antes de tiempo. En este caso, estos deben ser cambiados una vez que esto ocurra", afirma la académica.

Finalmente, la Dra. Jaque siempre recomienda que las personas visiten a su odontólogo cada seis meses para un correcto cuidado de la salud bucal.

Innovaciones tecnológicas Cepillos eléctricos

Los avances tecnológicos están presentes en diversos aspectos de nuestras vidas, y también en nuestra higiene dental. Es por ello que el mercado ha desarrollado los cepillos eléctricos. ¿Cómo funcionan? Estos cepillos cuentan con un cabezal redondo que se adapta y rodea todas las superficies del diente. Asimismo, cuenta con una tecnología oscilante rotatoria que contribuye a

remover la placa bacteriana.

También se puede programar el tiempo que ustedes debe dedicarle al cepillado de sus dientes, siendo dos minutos los que recomiendan los especialistas. Finalmente, en estos cepillos eléctricos se puede seleccionar el tipo de uso que requiere cada paciente: sensibilidad, limpieza profunda, cuidado de encías, limpieza diaria y más.

