LITORALPRESS

Fecha: 26-08-2025
Medio: La Discusión
Supl. : La Discusión
Tipo: Noticia general
Título: De aliada a peligrosa: cómo la pasta dental puede beneficiar o afectar la salud oral

Pág. : 8
Cm2: 790,6

Tiraje: 3.500
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

NOTICIAS UDEC
diario@ladiscusion.cl
FOTOS: NOTICIAS UDEC

RECOMENDACIONES DE LA DOCENTE DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA UDEC, DRA. CARLA BANCALARI

De aliada a peligrosa: cómo la pasta dental puede beneficiar o afectar la salud oral

El ISP levantó una alerta debido a la presencia de ingredientes que pueden causar efectos adversos en las pastas dentales de venta libre en el país. La académica UdeC, Dra. Carla Bancalari, entrega recomendaciones clave para seleccionar la pasta dental adecuada para evitar posibles efectos adversos.

La pasta dental es mucho más que un complemento del cepillado. Aporta agentes terapéuticos y protectores que ayudan a prevenir la caries, fortalecer el esmalte y mantener una adecuada salud bucal. Sin embargo, elegir la pasta dental adecuada no siempre es sencillo, ya que sus componentes pueden variar en eficacia, beneficios y hasta posibles efectos adversos.

Aunque el cepillado mecánico es la acción más relevante para la eliminación diaria de la biopelícula producida por las bacterias, la pasta dental y sus componentes como el flúor contribuye a prevenir la desmineralización y a favorecer la remineralización de los dientes.

La docente del Departamento de Prevención y Salud Pública de la Facultad de Odontología, Dra. Carla Bancalari Selman, explica que "si complementamos la pasta dental con el cepillado su acción mejora considerablemente, ya que la pasta dental ayuda a eliminar la placa bacteriana, fortalecer el esmalte mediante el aporte de flúor, reducir la formación de sarro en algunos casos, y prevenir problemas como la caries y la gingivitis".

Elegir la pasta dental adecuada

Para la especialista en odontología pediátrica, lo fundamental al elegir una pasta dental es que contenga flúor en su composición, ya que este mineral ayuda a prevenir la formación de caries y fortalecer el esmalte dental. "También es importante elegir una basándonos en nuestras necesidades específicas, por ejemplo, si hay problemas de sensibilidad, optar por una desensibilizarte, si existe inflamación o sangrado inclinarse por una pasta para el cuidado periodontal".

La profesional recomienda elegir la pasta dental adecuada y tener atención con las cremas con efecto blanqueador, porque se consideran muy corrosivas para los dientes, "ya que contienen diferentes elementos que pueden ir desgastando el esmalte. Lo ideal es consultar con el odontólogo para que recomiende la más adecuada según el estado de salud de nuestro paciente".

Si bien es el profesional quien debe indicar el cambio de pasta dental durante los controles periódicos, siempre es importante mantenerse atentos a posibles efectos adversos. Sensibilidad dental aumentada, irritación en las encías, sequedad bucal, aftas o un sabor metálico persistente, son indicios para cambiar el dentífrico.

¿Puede la pasta dental generar algún efecto adverso?

La académica de la Facultad de Odontología UdeC, hace hincapié en recomendar una pasta dental adecuada para cada usuario."Como odontólogos debemos conocer los componentes de las pastas dentales para prevenir estos efectos, por ejemplo, el lauril sulfato de sodio puede irritar la mucosa oral en personas sensibles", explicó la docente. Este componente facilita la creación de espuma y ayuda en el proceso de limpieza, estando presente en varias pastas presentes en el mercado.

Esta observación tomó mayor relevancia debido al oficio hecho por el Servicio Nacional del Consumidor (Sernac) a tres laboratorios que fabrican y distribuyen pastas con fluoruro de estaño. Si bien este ingrediente no es tajantemente maligno, si se observó un aumento en la aparición de aftas y otros malestares bucales, provocando la salida de una crema dental del mercado chileno. Por lo mismo, el Instituto de Salud Pública (ISP) levantó una alerta con la lista de pastas que tienen este componente.

Es necesario consultar con el o la odontóloga, "si después de varios días notamos que la molestia persiste o empeora, así evitamos daños mayores. Por ejemplo, una irritación leve puede resolverse cambiando la pasta, pero si se deja avanzar podría complicarse o ser señal de otra condición", explicó la Dra. Bancalari.

Guía para personas adultas, niñas y niños

Existen pastas dentales que no se recomiendan para todos los pacientes. Entre ellas las pastas blanqueadoras, ya que son muy abrasivas. "Si se usan de forma prolongada pueden desgastar el esmalte y aumentar la sensibilidad dental". Las que contienen carbón activado "han estado en investigación ya que su efecto pulidor puede ser excesivo y algunas de ellas no contienen flúor lo que deja al diente más susceptible a caries", explicó la docente.

También, ahondó, en la disponibilidad de cremas dentales con alta cantidad de flúor que no es recomendada para todas las personas, especialmente en infancias menores a 6 años, ya que "el exceso de flúor puede generar fluorosis dental en los niños y niñas y alterar la apariencia y estructura del esmalte".

Recomendaciones de cepillado en infancias

"Es importante mencionar que el cepillado dental con pasta con flúor comienza con la erupción del primer diente, lo que va cambiando son las concentraciones de flúor y cantidades de pasta dental". La higiene bucal debe ser realizada por una persona adulta, o al menos, bajo su supervisión, recomendó la docente.

"Es importante controlar la cantidad de pasta a utilizar e indicar a niños y niñas que no deben tragársela", ejemplificó, sumando que, en el cepillo seco, hay que dispensar a lo ancho de este la pasta dental en un tamaño no superior al de una arveja, aproximadamente 0,5 gramos. "En los niños y niñas que no pueden eliminar bien los restos de pasta dental, se aconseja utilizar una menor cantidad".

El tiempo recomendado del proceso de cepillado es de 2 minutos, procurando limpiar todas las superficies: por dentro, por fuera y sobre ellos. Siempre hay que eliminar la pasta "y que no se enjuague", destacó. "El procedimiento de higiene bucal de adultos es similar al de los niños y niñas, pero con mayor cantidad de pasta. La cantidad óptima de pasta a utilizar para personas adultas es de 1 gramo, equivalente al tamaño de 2 arvejas".

La docente recomendó la visita a una odontóloga u odontólogo al menos dos veces al año, para mantener un control de nuestra buena salud bucal.

Elegir la pasta dental adecuada no siempre es sencillo, ya que sus componentes pueden variar.

19

productos de tres empresas diferentes: Procter & Gamble, Haleon (ex GSK Chile) y Colgate-Palmolive Chile, deberán informar al Sernac por posibles efectos adversos asociados al uso de algunas pastas dentales.