

[*El especialista*]

Buena salud bucodental

La placa bacteriana es la principal causa de las patologías bucodentales, por lo que su correcta eliminación es la base de una boca sana.



Alicia Ferradás Bautista

ODONTÓLOGA. COLEGIADA COEL

Algunos hábitos para llevar un modo de vida saludable son comer frutas y verduras y hacer ejercicio físico. Sin embargo, no solo son secretos para la prevención de enfermedades, sino que son la clave. A estos hay que añadir el mantener una buena higiene.

CÓMO CEPILLARSE. Lavarse los dientes es una parte muy importante de la higiene bucal. Debe realizarse al menos 2 veces al día o, si es posible, después de cada comida. Es recomendable utilizar una pasta dentífrica con flúor, limpiar entre los dientes con una seda o con un cepillo interproximal y resulta fundamental emplear una correcta técnica de cepillado, la más común es la Técnica de Fones (rotación): las cerdas se colocan contra la superficie de los dientes, los superiores deben lavarse rotando el cepillo hacia abajo y los inferiores rotando el cepillo hacia arriba, de manera que los costados de las cerdas limpien tanto la encía como los dientes en un movimiento arqueado.

¿ELÉCTRICOS O MANUALES? En muchas ocasiones dudamos de cuál es mejor. El cepillo eléctrico es especialmente recomendable para personas con dificultades para realizar la limpieza bucal por sí mismas. Es muy útil, por ejemplo, para personas que pade-

cen artritis, gracias a que el mango es más grueso. Pero es cierto que también a muchas otras personas les resulta más fácil lavarse los dientes bien con el eléctrico porque el movimiento del rotor no depende de su habilidad, además, el cabezal más pequeño les permite llegar a zonas de acceso complicado y en definitiva, alargan el tiempo que empleamos al cepillado. Existen algunos que emiten un aviso o se detienen cuando se realiza demasiada presión sobre los dientes o encías. En cambio, si elegimos uno manual, este debe tener el cabezal con un tamaño adecuado, con las cerdas entrecruzadas, largas y en distintos niveles, y sobre todo, tiene que tener las puntas redondeadas o fusiformes. Conviene que no sea demasiado duro. Es importante que el mango tenga un diámetro adecuado para nuestra mano y que no sea muy circular.

CEPILLADO EN NIÑOS. Es aconsejable que los padres laven los dientes de sus hijos con un cepillo manual hasta los tres años. A partir de entonces ya se puede dejar al niño con cierta independencia para que este lo haga solo. Es una buena forma para que vaya adquiriendo este hábito. Una vez que han cumplido los seis años, nos podemos empezar a plantear el uso del cepillo eléctrico si se desea. Si se opta por ello, es importante también explicales cómo deben hacerlo.

PASTAS BLANQUEADORAS. Las pastas dentífricas «blanqueadoras» pueden ayudar a eliminar manchas superficiales o a mantener el tono de color tras la realización de un blanqueamiento, pero a excepción de alguna pasta que contiene una pequeña cantidad de peróxido de hidrógeno, no

Recomendación de la OMS

Dos veces al día durante tres minutos

- ▶ La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda cepillarse los dientes al menos dos veces al día, durante mínimo tres minutos.
- ▶ La efectividad de la limpieza realizada con un cepillo eléctrico puede ser igual de óptima que la obtenida con uno manual, siempre que se realice una buena técnica.
- ▶ Los profesionales de la odontología recomendamos cambiar el cepillo de dientes como mínimo cada 3 meses, porque con el uso y el paso del tiempo los filamentos se deterioran y no pueden eliminar el biofilm bucal con la misma eficacia que unos en óptimas condiciones; uno en mal estado puede llegar a dañar las encías.

Biofilm o placa bacteriana

- ▶ El cepillo dental es la principal herramienta para la eliminación del biofilm y con él conseguimos eliminar el 60% de la superficie del diente. La mayoría de los casos de halitosis oral y enfermedades periodontales se desarrollan, entre otros factores, por acumulación de la placa en los espacios entre los dientes. Para llegar a limpiar en profundidad las zonas interproximales, dependiendo de la separación dental, existen las sedas y cintas para espacios pequeños y cepillos interproximales e irrigadores bucales para espacios más amplios.



blanquean los dientes. Debemos tener precaución con las que son muy abrasivas porque pueden producir ciertos desgastes del esmalte si se utilizan en exceso.

¿SE GASTARÁ EL ESMALTE? Una limpieza bucal correctamente realizada no produce ningún daño en el esmalte dental, por el contrario aportará beneficios a la salud de nuestras encías y dientes al elimi-

nar el sarro, la placa bacteriana depositada y las manchas superficiales provocadas por el tabaco, café, etc.

INFORMACIÓN REMITIDA POR EL Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de Lugo

