

a

El más barato es uno de los dos mejores

El número y la calidad de las cerdas son determinantes en la calidad de los cepillos dentales

SE HAN ANALIZADO siete cepillos de dientes de dureza media y precios similares (seis de ellos cuestan entre 2,50 euros y 3,21 euros). Reach, uno de los dos únicos - junto a Licor del Polo- con un "muy bien" en calidad global, es sensiblemente más barato que el resto (1,90 euros) por lo que merece la mejor relación calidad-precio.

Se tiene constancia del uso de cepillos dentales en China desde el siglo XV. En aquella época se fabricaban a partir de cerdas del cuello de jabalí. El descubrimiento del nylon en 1937, material sintético con el que se realizan las fibras de los cepillos mo-

dernos y que resulta menos agresivo con las encías y el esmalte dental hizo que su uso se popularizara en occidente.

El cepillado de dientes consiste en el arranque mecánico por fricción de la suciedad adherida a la superficie de la placa dental con la ayuda de una pasta dentífrica. El objetivo es limpiar los dientes de los residuos de comida y eliminar las bacterias de la placa dental que provocan el sarro, la caries y los problemas en las encías. Un cepillo dental será mejor cuanto más agresivo sea con la suciedad, a la vez que más respetuoso con los dientes.

La dureza, fundamental

A cada tipo de boca le corresponde un tipo de cepillo. Los “suaves” son los menos agresivos con las encías y el esmalte de los dientes, a cambio de una vida útil menor. Los “duros” ofrecen una mayor capacidad erosionadora, por lo que eliminan mejor la suciedad y duran más, pero someten a los dientes a un desgaste mayor. Los siete cepillos de este análisis dicen ser de dureza media, los más utilizados. Pero, tras el análisis se comprobó que Lacer debería ser catalogado como “suave”, y no de “dureza media”, por lo que su etiquetado es incorrecto. En cuanto al resto, Reach y Oral-B eran ligeramente duros y Licor del Polo y Parogencyl, levemente suaves.

Cuatro cepillos ofrecen capucha protectora para el cabezal (carecían de ella Reach, Oral-B y Licor del Polo), cinco incorporaban sistema antideslizamiento en el mango, muy útil si se tienen las manos mojadas (faltaba en Parogenyl y Lacer) y cuatro incluían cierta flexibilidad en el mango (inexistente en Reach, Oral-B y Lacer). Oral-B es el único que incorpora unas cerdas de color azul que actúan como indicador de desgaste, decolorándose cuando el cepillo debe desecharse.

Las cabezas de los cepillos tienen dos formas: en Foramen y Oral-B son ovales, mientras que en el resto son triangulares, no obstante todas las cabezas tienen un final redondeado para evitar irritaciones en

CEPILLOS DENTALES DE DUREZA MEDIA

MARCA / MODELO	REACH Interdental	LICOR DEL POLO Microtech professional	BINACA Dynamic	ORAL-B Advantage	PAROGENCYL Optima	LACER	FORAMEN 92 clinic
Precio (euros/unidad)	1,90	2,84	2,86	3,05	3,21	2,50	2,94
Aspectos generales cepillo dientes							
Peso (g.)	13,2	17,1	13,1	15	15,4	11,9	12,1
Longitud total (mm.)	188,6	190,4	189,12	194	192,8	191,6	185,8
Anchura cabeza (mm.)	14	14,1	13	11,9	12,9	12,3	13
Características de fibras							
Número total de mechones ¹	42	40	43	41	36	43	38
Tipos de mechones	2	2	2	2	2	2	2
Color de las fibras							
Tipo 1	Blanco	Blanco	Violeta	Azul	Azul	Amarillo	Azul
Tipo 2	Azul	Verde	Blanco	Blanco	Translúcido	Translúcido	Blanco
Número de mechones							
Tipo 1	19	21	7	8	14	11	16
Tipo 2	23	19	36	33	22	32	22
Número de fibras por mechón							
Tipo 1	42	46	30	44	48	38	36
Tipo 2	42	48	30	32	44	34	32
Número de fibras totales	1.764	1.878	1.290	1.408	1.640	1.506	1.280
Diámetro de fibra (µm.)							
Tipo 1	234	206	240	204	251	202	231
Tipo 2	234	199	231	238	181	204	230
Longitud de las fibras (mm.)							
Tipo 1	Min. 9,1; Máx. 11	Min. 10; Máx 11,6	Min. 11 Max. 11	Min. 8,2; Máx. 12,6	Min. 9,4; Máx. 11	Min. 9,5; Máx. 11	Min. 11 Max. 11
Tipo 2	Min. 9,1; Máx. 11	Min. 10; Máx 11,6	Min. 11 Max. 11	Min. 8,2; Máx. 12,6	Min. 9,4; Máx. 11	Min. 9,5; Máx. 11	Min. 11 Max. 11
Calidad del cepillo							
Perfil de recorte ²							
Tipo 1	Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien
Tipo 2	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Muy Bien	Bien	Bien
Nivel de dureza.	8,1	7	7,5	8,2	6,2	5,8	7,1
Dureza del cepillo (todos indican “media”)	Media/Dura	Suave/Media	Media	Media/Dura	Suave/Media	Suave	Media
Resistencia al desgaste ³							
	Bien	Aceptable	Aceptable	Bien	Aceptable	Bien	Aceptable
	27	42	53	36	67	38	41
Resist. arrancamiento mechones ⁴							
	Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Aceptable	Muy Bien	Mal
Valor mínimo (daN)	2,41	3,86	1,87	1,76	1,67	3,11	1,34
Calidad global	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Bien	Aceptable	Aceptable

(1) Mechones: grupos de fibras (2) Perfil de recorte: se mide la calidad de redondeo de la fibra que está en contacto con los dientes (3) Resistencia al desgaste: estos resultados equivalen a tres meses de uso del cepillo. (4) La norma, no obligatoria, establece un valor mínimo de calidad de 1,5 daN (decaNewtons).

Un cepillado correcto

Los dentistas recomiendan cepillarse los dientes después de cada comida, sin dejar que transcurran más de quince minutos entre el

final de la comida y el cepillado. Para hacerlo, conviene seguir estos pasos:

- Cepille las piezas en grupos de dos o tres. Hágalo poco a poco y siguiendo un orden: empiece por las superficies externas, luego internas y por último las masticatorias.

- Lávese los dientes suavemente, de arriba abajo, con movimientos verticales. Un cepillado demasiado vigoroso puede dañar el esmalte dental y las encías y provocar hipersensibilidad dental.

- A partir de los doce años se puede utilizar seda dental para mejorar el cuidado y la limpieza bucal.

- El cepillado más importante es el de la noche: durante el sueño la producción de saliva disminuye y los movimientos linguales se hacen más esporádicos, lo que favorece la aparición de la placa bacteriana

- Use dentífricos con flúor. Refuerzan la estructura del esmalte y reducen entre un 20% y un 40% la posibilidad de que se formen caries.

- Cambie de cepillo como mucho cada tres meses.

- la boca. Las cabezas más estrechas (y por tanto, más manejables dentro de la boca al llegar con más facilidad, incluso, a los molares posteriores) son Oral-B (11,9 mm.) y Lacer, (12,3 mm.), y las más anchas Licor del Polo (14,1 mm.) y Reach (14 mm.).

Calidad de las fibras

Uno de los criterios fundamentales para conocer la eficacia de los cepillos dentales es el número y la calidad de sus fibras. Cuantos más filamentos incorpore el cabezal, mayor será la superficie limpiadora y más efectivo resultará el cepillado. Binaca y Lacer son los cepillos con más mechones de fibras (ambos 43 mechones), pero al ofrecer pocas fibras por mechón, es Licor del Polo la muestra con mayor número total de fibras, con 1.878, seguido de Reach (1.764 fibras) y Parogencyl

(1.640 fibras). Foramen (1.280 fibras) y Binaca (1.290 fibras) son los cepillos con menos filamentos y, por tanto, peor valorados en esta prueba. Los dos grupos de mechones que ofrecen todos los cepillos analizados (de colores diferentes) no están relacionados con su calidad o su eficacia: unas fibras y otras son idénticas, sólo difieren en el número de fibras por mechón que incorpora un tono y otro (a excepción de Binaca y Reach, que incluso en esto son iguales).

La longitud de las fibras influye en el desgaste del cepillo y en su eficacia de limpieza. Si el cepillo ofrece mechones a diferentes alturas, se adapta mejor a la forma del diente, y llega mejor a zonas curvas y espacios interdentes. Binaca y Foramen son las únicas muestras en las que todas sus fibras tienen la misma longitud (11 mm.), lo

a



UNO A UNO, SIETE CEPILLOS DE DIENTES

REACH
Interdental
1,90 euros/unidad
Calidad global: Muy bien



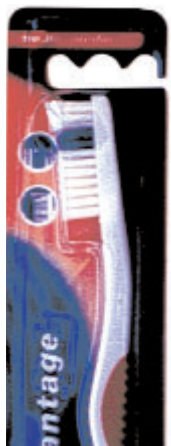
LICOR DEL POLO
Microtech professional
2,84 euros/unidad
Calidad global: Muy bien



BINACA
Dynamic
2,86 euros/unidad
Calidad global: Bien



ORAL-B
Advantage
3,05 euros/unidad
Calidad global: Bien



→ La mejor relación calidad-precio. El más económico. Su cabeza es de las más anchas (peor) aunque es de los que más fibras tiene (mejor). Sus fibras están bien redondeadas, sus cerdas son levemente duras, es el cepillo más resistente al desgaste y uno de los más resistentes al arrancamiento de sus mechones. Sin tapa de protección del cabezal.

✿ Otra buena opción. La cabeza más ancha (peor). Ofrece el mayor número de fibras por mechón. El que mejor tiene redondeadas sus fibras. Sus cerdas son levemente suaves. Los mechones más resistentes al arrancamiento. Sin tapa de protección del cabezal.

El que más mechones tiene, pero el menor número de fibras por mechón. Todas sus fibras son igual de largas, lo que hace que su cepillado sea menos eficaz. Sus cerdas son de dureza media. Buen perfil de recorte de las fibras y resistencia al arrancamiento. Con tapa de protección del cabezal.

El segundo más caro. Es el más largo (194 mm.) y con la cabeza más estrecha (mejor). El único que presenta un indicador de desgaste (las fibras azules se decoloran con el uso). El perfil de recorte de las fibras, el nivel de desgaste y la resistencia al arrancamiento obtienen un "bien". Sus cerdas son levemente duras. Sin tapa de protección del cabezal.

→ Mejor relación calidad-precio ✿ Opción interesante

En Síntesis

que les confiere una superficie de cepillado plana y, por tanto, menos eficaz. El resto de las marcas tienen fibras de diferente longitud. Oral-B es el mejor en este apartado, ya que sus fibras son de tamaños diversos: de un mínimo de 8,2 milímetros hasta los 12,6 milímetros.

Sin aristas en los extremos

Durante la fabricación de los cepillos las cerdas deben ser redondeadas y pulidas para que no queden aristas vivas en los extremos que podrían provocar heridas. Todos los cepillos superaron esta prueba, aunque con notables diferencias: Licor del Polo, Reach y Parogencyl son las muestras que obtienen las valoraciones más altas.

En la prueba de envejecimiento prematuro se simula en tres horas lo que sufriría

un cepillo en tres meses de uso convencional. Reach, Lacer y Oral-B demostraron una buena resistencia al desgaste mientras que Parogencyl fue el que sufrió el envejecimiento más acusado. En cuanto a la fuerza necesaria para arrancar los mechones, Licor del Polo y Lacer fueron los más resistentes; Binaca, Oral-B y Reach obtuvieron un “bien”; Parogencyl sólo llegó al “aceptable” y Foramen suspende esta prueba al no alcanzar ni el mínimo exigido por la norma.

Teniendo en cuenta todos estos parámetros, los cepillos se pueden clasificar en tres grupos. Licor del Polo y Reach son los mejores, (llegan al “muy bien”), Oral-B, Binaca y Parogencyl se quedan en el “bien” y Foramen y Lacer sólo alcanzan el aceptable. ◀

Se han analizado siete cepillos de dientes de dureza media que cuestan desde los 1,90 euros de Reach hasta los 3,21 euros de Parogencyl. Lacer es el único que no es realmente de dureza media, sino suave.

Una buena higiene bucal es necesaria para prevenir enfermedades. Con el cepillado se eliminan los residuos de comida evitando así la aparición de bacterias que provocan sarro y problemas en las encías y en la placa dental.

El color de las fibras no está relacionado con su eficacia: los dos tonos de cada cepillo son idénticos, salvo en Oral-B, cuyas fibras azules sirven como indicador del desgaste.

Reach, Lacer y Oral-B son los cepillos más resistentes y duraderos. Los mechones de Foramen suspenden el examen de arrancamiento, al no resistir el mínimo exigible. Lacer no es de dureza media, sino suave, por lo que su etiquetado no es correcto.

Reach, (el más barato y la mejor relación calidad precio), y Licor del Polo (el tercero más barato), son los que demuestran una mayor calidad (“muy bien”). Oral-B, Binaca y Parogencyl obtienen un “bien” y Foramen y Lacer sólo logran un “aceptable” por sus suspensos en dos apartados significativos.

PAROGENCYL

Optima

3,21 euros/unidad
Calidad global: Bien



El más caro. El que menos mechones tiene, pero de los que más fibras ofrece por mechón. Sus fibras están bien redondeadas, son levemente suaves y resultan las menos resistentes al desgaste. En la prueba de arrancamiento de los mechones obtiene sólo un “aceptable”. Con tapa de protección del cabezal.

LACER

2,50 euros/unidad
Calidad global: Aceptable



El segundo más barato. El mayor número de mechones (43). El perfil de recorte y el nivel de desgaste de sus fibras son buenos. Muy resistente al arrancamiento de los mechones. La dureza de sus cerdas no es “media”, como indica su etiquetado, sino “suave”. Con tapa de protección del cabezal.

FORAMEN

92 clinic

2,94 euros/unidad
Calidad global: Aceptable



Es el único que suspende la prueba de resistencia de arrancamiento de los mechones. Todas sus fibras son igual de largas, lo que hace que su cepillado resulte menos eficaz. El perfil de recorte de sus fibras es “bueno”, el nivel de desgaste “aceptable” y la dureza “media”. Con tapa de protección del cabezal.

