



ENJUAGUES BUCALES ALCOHÓLICOS MENTOLADOS

El más caro, el que menos gustó a los consumidores

LOS ELIXIRES DEBEN UTILIZARSE DESPUÉS DEL CEPILLADO Y EN NINGÚN CASO LO SUSTITUYEN. LOS QUE TIENEN MÁS FLÚOR PROTEGEN MEJOR EL ESMALTE

La higiene bucal tiene una importancia decisiva en la salud, ya que ayuda a combatir la placa bacteriana y su acumulación en la base de los dientes, el sarro. Además, previene tanto la caries (la acumulación de ácidos que destruyen el esmalte) como la enfermedad periodontal (la retracción de la encía que provoca el debilitamiento del hueso en el que se aloja el diente). Aunque no sustituyen al cepillado, los enjuagues bucales ayudan a mantener la boca limpia y sana, gracias a su acción antibacteriana. Estos elixires son soluciones acuosas o hidroalcohólicas que utilizan componentes muy similares a las pastas dentífricas.

CONSUMER EROSKI ha analizado siete enjuagues bucales alcohólicos mentolados, que cuestan desde los 7,77

euros por litro de Kempthor hasta los 19,75 euros por litro de Oraldine. A pesar de que la composición de todos los colutorios analizados es muy similar, algunos fabricantes etiquetan sus productos como cosméticos (es el caso de Oral-B, Colgate Plax, Sensodyne y Kempthor) y otros lo hacen como dentífricos (tal como ocurre con Oraldine, Listerine y Licor del Polo, que se denominan antisépticos). Al contrario que los cosméticos, los dentífricos tienen número de registro sanitario, lo que significa que antes de su comercialización la Agencia Española del Medicamento ha avalado los estudios científicos que acreditan las propiedades que declaran. Por otra parte, ni Kempthor ni Oraldine desaconsejaban su uso a los niños en el etiquetado. Aunque esta advertencia no es obligatoria por ley se valoró positivamente que el resto sí lo hicieran, ya que se trata de productos con alcohol. En este sentido, el mejor envase es el de Listerine, el único con tapón anti-niños.

La mejor relación calidad-precio de este comparativo es Oral-B, fue el mejor valorado por los consumidores, es uno de los que más flúor tenía y no se detectó ningún alérgeno en su composición.

MARCA	Oral-B Colutorio protección dientes y encías	Licor del Polo Enjuague bucal antiséptico triple acción	Sensodyne Enjuague bucal	Colgate Plax Enjuague bucal menta suave	Listerine Antiséptico bucal mentol	Kemphor Enjuague bucal	Oraldine Antiséptico bucal menta
Precio (euros/litro)	10,52	8,78	12,92	9,96	10,14	7,77	19,75
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Mejorable	Mejorable
Tipo de producto	Cosmético	Dentífrico	Cosmético	Cosmético	Dentífrico	Cosmético	Dentífrico
Ingredientes activos declarados ¹	Cetilpiridinio Flúor	Alquil poliglicosido Clorhexidina Flúor	Flúor	Cetilpiridinio Flúor Mentol	Eucaliptol Mentol Salicilato de metilo Timol	Cetilpiridinio Flúor	Hexetidina
ANÁLISIS FÍSICO-QUÍMICO							
pH	5,8	6,6	6,3	6,3	4,4	5,2	5,1
Extracto seco (%)	5,9	3,3	5,3	10,4	13,9	8,5	0,8
Etanol (%)	7,7	6,5	4,1	6,2	17,3	7,7	4,4
Flúor (ppm)	250	240	230	120	No añade	120	No añade
Alérgenos	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Prueba de uso (del 1 al 9)	6,5	6,2	6,3	5,4	5,1	5,5	4,5
CALIDAD GLOBAL	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien

(1) **Ingredientes activos declarados:** Son los ingredientes declarados en el etiquetado y cuya concentración se indica en alguno de los productos analizados.

FLÚOR Y OTROS ACTIVOS DECLARADOS

La mayoría de dentífricos y enjuagues bucales contienen flúor, una sustancia de probada eficacia anticaries, que refuerza el esmalte dental y lo hace más resistente ante los ácidos producidos por la placa. Aunque por otro lado, se ha demostrado que en menores de seis años una ingesta excesiva de esta sustancia puede provocar manchas en los dientes (fluorosis), lo que hace más recomendable que los niños utilicen enjuagues bucales específicos para ellos y pastas dentífricas con un contenido en flúor que no supere las 1500 partes por millón. Los siete elixires analizados en este comparativo tienen flúor en cantidades que se consideran seguras, excepto Oraldine y Listerine que no contienen esta sustancia. El que más flúor tiene y por lo tanto el más recomendable para la caries es Oral-B (250 partes de flúor por millón).

Además de flúor, todos los enjuagues analizados excepto Sensodyne y Listerine, declaran otros ingredientes activos de efecto antiséptico como clorhexidina (Licor del Polo), Cloruro de Cetilpiridinio (Oral-B, Colgate Plax y Kemphor) y Hexetidina (Oraldine). Son compuestos con gran actividad antiplaca pero en algunos casos pueden tener efectos secundarios como molestias gingivales, ulceraciones, pérdida del gusto o una ligera tinción de los dientes (que se elimina con una limpieza en el dentista).

Aunque sólo Listerine y Colgate informan en su etiquetado de la presencia de mentol entre sus ingredientes, los siete elixires analizados son mentolados, por lo que es muy probable que todos lo incluyan y los fabricantes se limiten a usar el término genérico "aroma".

AYUDAN A NEUTRALIZAR EL PH DE LA BOCA

Agua, alcohol e ingredientes activos. Ésa es, principalmente, la fórmula de los enjuagues bucales. La manera de estimar la cantidad de ingredientes activos de cada uno (y por tanto su coste de fabricación) es obtener el extracto seco. Para ello, los siete elixires se han evaporado en el laboratorio a una temperatura de 105°C y se ha comprobado que Listerine es el de mayor extracto seco (13,9 %) mientras que Oraldine está compuesto en un 99% por componentes volátiles (sólo tiene el 0,8% de extracto seco). En vista de los resultados, lo que sí queda claro es que, en unos y en otros, el ingrediente principal es el agua. Por tanto, y a pesar de que todos los productos de este comparativo y la mayoría de los que se comercializan están pensados para su uso directo, escoger elixires sin diluir, más pequeños y más ligeros de transportar, podría ser una buena manera de reducir las emisiones de CO₂.

Por otro lado, un elixir se considera más correcto cuanto más se acerque al pH de la cavidad oral, que se encuen-

Los enjuagues bucales deben usarse justo después del cepillado, ya que en ese momento el pH de la boca es alcalino y los elixires, que son ácidos, pueden ayudar a equilibrarlo



CONSEJOS PARA UNA HIGIENE BUCAL ADECUADA

- Cepílese los dientes al menos tres veces al día y no deje pasar más de quince minutos entre el final de la comida y el cepillado.
- Limpie las superficies externas e internas de los dientes superiores e inferiores, inclinando el cepillo unos 45° contra el borde de la encía y deslizándolo hacia delante, con una ligera presión. Las superficies de masticación de las muelas se cepillan con movimientos cortos hacia atrás y las muelas con movimientos circulares.
- Use hilo dental para eliminar restos de alimentos y bacterias de los espacios interdentes. Se deben seguir las curvas de los dientes y deslizar la seda suavemente hacia arriba y hacia abajo hasta llegar a la encía, con cuidado para no dañarla.
- Debido a su superficie rugosa, la lengua retiene mucha placa, por lo que debe cepillarla de dentro hacia fuera para evitar la formación de sarro y prevenir la halitosis.
- Modere la ingesta de azúcares y recuerde que el tabaco perjudica la salud de la boca.
- Visite a su dentista al menos una vez al año y siga sus recomendaciones. Las visitas deben comenzar a partir de los dos años de edad.
- Durante los seis primeros meses de vida, es conveniente asear los dientes o encías con una gasa húmeda después de tomar el biberón o comer alimentos. Luego y hasta los seis años conviene usar un cepillo suave con una pequeña cantidad de pasta dentífrica
- Los padres deben concienciar a sus hijos de la importancia de la salud bucodental y enseñarles hábitos correctos de limpieza para que los mantengan durante toda la vida.

tra en torno a siete (por debajo del 5,5 el esmalte de los dientes se desmineraliza y su estructura comienza a estropearse). Licor del Polo, con un pH de 6,6, sería el mejor en este sentido y Listerine, con un pH de 4,4, el menos neutro. Como todos los enjuagues son ácidos, deben usarse preferentemente justo tras el cepillado, ya que en ese momento el pH de la boca es ligeramente alcalino y estos elixires ayudan a equilibrarlo.

CUIDADO CON EL ALCOHOL

Aunque los siete colutorios analizados son hidroalcohólicos, no todos contienen la misma cantidad de etanol. Destaca Listerine, con un 17%, muy por encima de la media (un 8%). El alcohol se emplea como disolvente de los principios activos de los elixires y tiene tanto propiedades antisépticas como conservantes. Por otro lado, tiene un efecto caústico, destruye los tejidos en la cavidad oral, y además, en concentraciones elevadas, puede provocar dolor oral. Su uso está especialmente contraindicado en niños, pacientes con mucositis (inflamación de la mucosa oral), personas que hayan recibido tratamientos con radiación en cabeza o cuello y todas aquellas que, por su enfermedad, tengan alterado o comprometido el sistema inmunitario.

En lo que respecta a componentes alérgenos, todas las muestras son correctas, ya que, a pesar de que las siete tenían alérgenos ninguna superaba el límite legal de 100 partes por millón (0,01 %). Todos los elixires contenían d-limoneno en distintas dosis. Sensodyne incluía también linalol; Colgate Plax tenía cinamal y eugenol y Kempfor era la muestra con más alérgenos, ya que se identificaron en su análisis todos los anteriores. Oral-B fue el único enjuague en el que no se detectó ninguna de estas sustancias.

LOS CONSUMIDORES PREFIRIERON ORAL-B

Para completar el análisis de laboratorio se pidió a 30 consumidores que utilizaran los siete enjuagues durante tres días consecutivos y evaluaran su color, olor y sabor, además de las sensaciones de frescor y limpieza que dejaban en la boca y la duración del frescor. Oral-B obtuvo las mejores calificaciones en cada uno de estos apartados y logró una valoración global de 6,5. Destacó sobre todo por su sensación de frescor, su olor y su sabor. Sensodyne y Licor del polo consiguieron también buenas calificaciones (6,3 y 6,2 respectivamente), mientras que Listerine y Oraldine obtuvieron las peores notas (5,1 en ambos casos) y ocuparon puestos de cola en los distintos apartados sometidos al juicio de los consumidores. //

1a1 7 ENJUAGUES BUCALES



ORAL-B

Precio: 10,52 euros/litro.
Calidad: Muy bien.

La mejor relación calidad-precio.

El mejor valorado en la prueba de uso (obtuvo un 6,5). Era el que más flúor tenía (0,025%) y el único en el que no se detectaron alérgenos. Al igual que Kempfor y Colgate incluye cetilpiridinio, un antiséptico de acción antiplaca. Está etiquetado como cosmético, no como dentífrico y por tanto no tiene número de registro sanitario.



LICOR DEL POLO

Precio: 8,78 euros/litro. El segundo más barato.

Calidad: Muy bien

El segundo más barato y uno de los mejor valorados por los consumidores (obtuvo un 6,2). Con un pH de 6,6 es el más próximo a la neutralidad y el mejor en este sentido. Fue el segundo con más flúor e incluía además alquil poliglicósido y clorhexidina, contra la placa.



KEMPHOR

Precio: 7,77 euros/litro. El más barato.

Calidad: Bien

El más barato. Obtuvo calificaciones intermedias en la prueba de uso (5,5). Está etiquetado como cosmético, no como dentífrico y por tanto no tiene número de registro sanitario. No contiene ninguna advertencia desaconsejando su consumo a los niños.



COLGATE PLAX

Precio: 9,96 euros/litro.

Calidad: Bien.

Obtuvo calificaciones intermedias en la prueba de uso (5,4 de nota global) y fue uno de los peor valorados en sensación de frescor, sensación en la boca y olor. Contiene flúor y cetilpiridinio, un antiséptico con acción antiplaca.



LISTERINE

Precio: 10,14 euros/litro.
Calidad: Bien.

El único con tapón anti-niños y el de mayor contenido en alcohol (17%). Tiene el pH más ácido (4,4) y fue el segundo peor valorado en la prueba de uso (5,1). Es el único junto con Oraldine que no contiene flúor. Incluye una mezcla de aceites esenciales (eucaliptol, mentol, timol y salicilato de metilo).



SENSODYNE

Precio: 12,92 euros/litro. El segundo más caro.

Calidad: Bien.

El que menos alcohol tenía (4,1%) y uno de los que incluían más flúor. La segunda mejor valoración en la prueba de uso (6,3). Está etiquetado como cosmético, no como dentífrico, y por tanto no tiene número de registro sanitario.



ORALDINE

Precio: 19,75 euros litro. El más caro.

Calidad: Bien.

Es el segundo con menos alcohol (4,4%) pero no contiene ninguna advertencia desaconsejando su consumo a los niños. En la prueba de extracto seco obtuvo el peor resultado, más del 99% son compuestos volátiles. Es el único con hexetidina, un antiséptico con acción antiplaca y junto con Listerine, el único sin flúor.



En Síntesis

Se han analizado siete enjuagues bucales hidroalcohólicos mentolados, cuyos precios oscilan entre los 20 euros / litro de Oraldine y los ocho euros / litro de Kempfor.

Oral-B fue la referencia con más flúor y Oraldine y Listerine eran los únicos que no incluían este conocido agente anticaries de reconocida eficacia. Todos menos Sensodyne tenían ingredientes activos con función antiplaca, como clohexidina, hexetidina o cetilpiridinio.

El envase de Listerine es el único con tapón anti-niños y sólo Kempfor y Oraldine no desaconsejan su uso a los niños, una advertencia que no es obligatoria por ley pero se valoró positivamente, ya que se trata de productos que contienen alcohol.

Oral-B fue la única muestra en la que no se detectaron alérgenos aunque todos cumplían con la normativa europea en vigor y no superaban los límites legales de este tipo de sustancias

En la prueba de uso los consumidores prefirieron Oral-B, al que alabaron por su sabor y la sensación de frescor que dejaba en la boca. Justo las categorías en las que peores notas obtuvo Oraldine, el peor calificado por los usuarios.

La mejor relación calidad-precio de este estudio fue para Oral-B, el mejor valorado por los consumidores, el único sin alérgenos y el que más flúor tenía.