

Higiene bucal: dientes con salud

Por la noche, antes de acostarse, es fundamental lavarse los dientes porque durante el sueño se produce menos saliva, una defensa ante los microbios

Mantener una higiene oral correcta no solo es la clave para lucir una bonita sonrisa, sino para evitar la placa dental, la halitosis (mal aliento) y las dos enfermedades más comunes en el mundo: la caries y la piorrea o enfermedad periodontal. A pesar de ello, en España, más del 30% de los adultos y del 20% de los niños no se cepillan los dientes un mínimo de dos veces al día. Utilizar un cepillo pequeño con cerdas sintéticas, cambiarlo cada tres meses y no olvidarse del hilo dental son algunas de las claves para lucir una sonrisa llena de salud.

Cuándo cepillarse

Los dientes deben cepillarse durante dos minutos al menos dos veces al día, aunque lo idóneo sería hacerlo inmediatamente después de cada comida principal (tres o cinco veces, según el número de comidas que se hagan al día). El objetivo es eliminar los restos de alimentos que los microbios adheridos a los dientes convierten en ácido agresivo para el esmalte (cubierta de los dientes). Si se va a disfrutar de una sobremesa muy larga y no es posible lavarse justo después de comer, entonces convendría lavárselos antes, porque al reducir la cantidad de microbios con el cepillado, estos producen menos ácido, aunque haya restos de comida. Entre todas las recomendaciones sobre frecuencia de cepillado la más importante es la de lavarse los dientes antes de acostarse, ya que durante el sueño se produce menos saliva, un agente de defensa vital frente a los microbios.

El movimiento idóneo: "barrer" y no "fregar"

Una técnica correcta de cepillado consiste en "barrer" los dientes con el cepillo y en no "fregarlos": es decir, debemos mover el cepillo de la encía al borde libre del diente, en lugar de trasladar los microbios de izquierda a derecha como si fregáramos. Así se corre el riesgo de empaquetar los microbios y restos de alimentos debajo de la encía, donde originarían sarro y gingivitis. Los dientes superiores deben cepillarse de arriba a abajo y los inferiores de abajo a arriba. Además, hay que limpiar todas las superficies (cara exterior e interior de los dientes), los espacios interdentes y la lengua.

Cepillo, pequeño y ergonómico

El cepillo de dientes debe ser pequeño y ergonómico para acceder mejor a los rincones, con cerdas cortadas al mismo nivel y sintéticas, ya que tienen más consistencia que las naturales, que son más porosas, menos higiénicas y pierden resistencia con la humedad. Quienes tienen dificultades para cepillarse, pueden recurrir a un cepillo eléctrico. Por su forma redondeada y sus movimientos rotacionales y oscilatorios, se adapta muy bien a la forma y bordes de las encías y son muy favorables para eliminar la placa bacteriana. Además, algunos modelos suelen incorporar un reloj que marca el tiempo de limpieza (dos minutos). Si se opta por uno manual o tradicional, debe cambiarse el cepillo cada dos o tres meses. Otro consejo es disponer de dos cepillos para utilizarlos de modo alterno y así tener siempre uno seco.

Hilo dental, imprescindible

El hilo dental es un elemento indispensable para limpiar los espacios interdentes y evitar la formación de caries en ellos.

Conviene usarlo una vez al día, preferiblemente antes de acostarse y es muy importante aprender a deslizarlo entre los dientes sin dañar las encías. Para ello, se corta un trozo de hilo de unos 15 cm de largo y se utiliza el dedo pulgar y el índice para introducirlo entre los dientes. Esta operación debe durar alrededor de un minuto y medio, más o menos. La seda debe estar tensa, pero los movimientos no deben ser demasiado bruscos, el hilo se debe mover despacio, con cuidado de no herir las encías.

Pasta y colutorios, ¿accesorios?

La pasta dental llena la boca de espuma, da la sensación de haberse limpiado y puede invitar a terminar el cepillado antes de tiempo. Por eso se aconseja aplicarla al final del cepillado y en poca cantidad (inferior al tamaño de un garbanzo). Lo idóneo es que sea fluorada, porque el flúor cambia la composición del esmalte dental y lo hace más resistente a las caries. Los enjuagues bucales, por su parte, complementan la acción física del cepillado, pero no la sustituyen y son el elemento más accesorio de la higiene bucal. Los que tienen flúor (0,03 y 0,05 partes por millón, aproximadamente) se aplican semanalmente, mientras que los antisépticos (con hexetidina o clorhexidina), resultan útiles para prevenir la enfermedad periodontal.

Desde el nacimiento

La higiene oral debe realizarse desde el nacimiento. Para ello, se coge una gasita y se pasa por las encías o grupos de dientes del niño, si los hay, con mucho cuidado y suavidad, para dificultar que los microbios se multipliquen. A medida que el bebé crece y hasta los cinco o seis años, los padres deben situarlo frente al espejo y enseñarle a lavarse los dientes, sujetando el cepillo y realizando por ellos los movimientos adecuados, siempre con una gotita de pasta dental ya que tienden a tragársela. Cuando ya tienen un buen control motor (6-7 años), los niños ya están preparados para lavarse los dientes solos y se les debe suministrar un cepillo pequeño para que puedan hacerlo por sí mismos.

+ www.consumer.es



CONSEJOS PARA UNA CORRECTA HIGIENE DENTAL:

- Realizar una la higiene completa de la boca, incluyendo cepillado y seda dental, antes de acostarse.
- Cepillarse los dientes inmediatamente después de cada comida principal, o bien antes si la sobremesa es muy larga, y completarlo con un pequeño retoque después.
- Evitar comer entre horas, sobre todo dulces, ya que luego se convierten en sacarosa, un azúcar nocivo para los dientes.
- Realizar una visita al dentista al menos una vez al año, ya que la caries y la piorrea tempranas tienen buen pronóstico y se pueden tratar con poco dinero.
- A partir de los 35 o 40 años, conviene hacerse una limpieza de boca una vez al año, como mínimo, y dos o tres veces si se sufre enfermedad periodontal.

Fuente: Alfonso Villa Vigil, presidente del Consejo General de Colegios de Dentistas de España