

Hixiene bucal: dentes con saúde

É obrigatorio lavar os dentes polo menos antes de deitarse porque durante o sono se produce menos saliva, unha defensa fronte aos microbios

Manter unha hixiene oral correcta non só é a clave para lucir un bonito sorriso, senón para evitar a placa dental, a halitose (mal alento) e as dúas enfermidades máis comúns no mundo: a carie e a piorrea ou enfermidade periodontal. A pesar diso, en España, máis do 30% dos adultos e do 20% dos nenos non cepillan os dentes un mínimo de dúas veces ou máis ao día. Utilizar un cepillo pequeno con sedas sintéticas, cambialo cada tres meses e non esquecer o fío dental son algunhas das claves para lucir un sorriso cheo de saúde.

Cando cepillarse os dentes

Os dentes deben cepillarse durante dous minutos polo menos dúas veces ao día, aínda que o idóneo sería facelo inmediatamente despois de cada comida principal (tres ou cinco veces, segundo o número de comidas que se fagan ao día). O obxectivo é eliminar os restos de alimentos que os microbios adheridos aos dentes convirten en ácido, agresivo para o esmalte (cobertura dos dentes). Se se vai gozar dunha sobremesa moi longa e non é posible lavarse xusto despois de comer, entón conviría lavalos antes, porque ao reducirse a cantidade de microbios co cepillado, estes producen menos ácido, aínda que haxa restos de comida. E de todas as cepilladuras recomendadas, é obrigatorio lavar os dentes polo menos unha vez antes de deitarse porque durante o sono se produce menos saliva, un axente de defensa fronte aos microbios.

O movemento idóneo: “varrer” e non “fregar”

Unha técnica correcta de cepilladura consiste en varrer co cepillo e en non fregar: varrer consiste en moverlo da enxiva ao bordo libre do dente, mentres que fregar baséase en trasladar de esquerda a dereita os restos de microbios e de comida (así empáquetaríanse os microbios e restos de alimentos debaixo da enxiva, onde orixinarían sarrio e xenxivate). Os dentes superiores deben cepillarse de arriba a abaixo e os inferiores de abaixo a arriba. Ademais, hai que limpar todas as superficies (cara exterior e interior dos dentes), os espazos interdentaes e a lingua, con firmeza.

Cepillo, pequeno e ergonómico

O cepillo de dentes debe ser pequeno e ergonómico para acceder mellor a todos os recunchos, con sedas cortadas ao mesmo nivel e sintéticas, xa que teñen máis consistencia que as naturais, que son máis porosas, menos hixiénicas e perden resistencia coa humidade. Os que teñen dificultades para cepillarse, poden recorrer a un cepillo eléctrico. Pola súa forma redondeada e polos seus movementos de rotación e oscilatorios, adáptase moi ben á forma e aos bordos das enxivas e son moi favorables para eliminar a placa bacteriana. Ademais, algúns modelos adoitán incorporar un reloxo que marca o tempo de limpeza (dous minutos). Se se opta por un manual ou tradicional, debe cambiarse o cepillo cada dous ou tres meses. Outro consello é dispoñer de dous cepillos para utilizalos de modo alterno e así ter sempre un seco.

Fío dental, imprescindible

É un elemento indispensable para limpar os espazos interdentaes e evitar carie neles. Hai que usalo unha vez ao día, preferiblemente antes de deitarse e é moi importante sabelo utilizar entre os dentes, sen danar as enxivas. Para iso, utilízase o dedo polgar e o índice para introducir o fío (uns 15 cm) entre os dentes. Esta operación debe durar un minuto e medio. A seda debe estar tensa, pero débese mover devagar con coidado de non ferir as enxivas.

Pasta e colutorios, accesorios?

A pasta dental, se se aplica ao principio, enche a boca de espuma, dá a

sensación de limpase e invita a rematar a cepilladura antes de tempo. Por iso aconséllase aplicala ao final da cepilladura e en pouca cantidade (inferior ao tamaño dun garavanzo). O idóneo é que sexa fluorada, porque o fluor cambia a composición do esmalte dental e o fai máis resistente ás caries. Os colutorios son o elemento máis accesorio nesta hixiene. Hainos que tamén incorporan fluor e se aplican semanalmente, con 0,03 e 0,05 partes por millón de fluor, e outros con antisépticos (hexetidina ou clorhexidina), útiles para a enfermidade periodontal. Aínda que conteñen alcohol, non son canceríxenos. Pero, a pesar das súas vantaxes, os colutorios non substitúen a acción física do cepillado senón que a complementan.

A hixiene desde o nacemento

A hixiene oral debe realizarse dende o nacemento. Para iso, tómase unha gasa pequena e pásase polas enxivas ou grupos de dentes, se os hai, con moito coidado e suavidade, para dificultar que os microbios se multipliquen na súa boca. A medida que o bebé crece e ata os cinco ou seis anos, os pais deben situalo fronte ao espello e ensinalle a lavar os dentes, suxeitando o cepillo e realizando por eles os movementos axeitados, sempre cunha pinga de pasta dental — non máis— xa que tenden a tragala. A partir dos 6 ou 7 anos, cando xa teñen un bo control motor, os nenos xa están preparados para lavar os dentes sos e débeseles subministrar un cepillo pequeniño para que poidan facelo por si mesmos.

www.consumer.es



CONSELLOS PARA UNHA CORRECTA HIXIENE DENTAL:

- Realizar a hixiene completa da boca, incluíndo cepilladura e seda dental, antes de deitarse.
- Cepillar os dentes inmediatamente despois de cada comida principal ou ben antes da sobremesa se é moi longa, e completalo cun pequeno retoque despois.
- Evitar comer entre horas, sobre todo doces que logo se convirten en sacarosa, un azucre nocivo para os dentes.
- Realizar unha visita ao dentista polo menos unha vez ao ano, xa que a carie e a piorrea se poden tratar con pouco diñeiro e bo pronóstico cando empezan.
- A partir dos 35 ou 40 anos, convén facerse unha limpeza de boca unha vez ao ano como mínimo e se se sofre enfermidade periodontal, dous ou tres veces.

Fonte: Alfonso Villa Vigil, presidente do Consejo General de Colegios de Dentistas de España