



Tener una sonrisa completamente blanca no es natural; sin embargo, a través del llamado blanqueamiento dental se puede bajar algunos tonos de color a través de sustancias químicas sobre el esmalte. Un procedimiento que, aunque en manos expertas es seguro, tiene sus contraindicaciones y a veces puede llevar a algunas personas a obsesionarse.

C. GONZÁLEZ

En la era de las *selfies* y en la que las redes sociales marcan la pauta de la vida social, contar con una sonrisa perfecta se ha transformado en casi una necesidad para muchas personas.

En esa búsqueda, el clareamiento o blanqueamiento dental —disminuir el tono de color de los dientes— es una alternativa que ha ido tomando fuerza en los últimos años: especialistas locales, así como tendencias en el extranjero, destacan que se trata de un motivo de consulta en alza.

“Es cada vez más frecuente que lleguen pacientes preguntando por este procedimiento; a veces lo hacen mencionando que quieren la misma sonrisa de tal persona famosa”, comenta Daniela Hernández, odontóloga de Clínica Indisa, en relación a la influencia que juegan celebridades o *influencers* en este tipo de decisiones.

Estrellas de la música, actrices, actores e incluso políticos, entre otros famosos, suelen aparecer de pronto luciendo dientes imaculados que marcan tendencia entre sus seguidores.

Sin embargo, es bueno aclarar que “el blanco absoluto como color no existe en la gama dental natural”, precisa Mario Acevedo, académico de la Escuela de Odontología de la U. Mayor y especialista en rehabilitación oral.

El color real de los dientes presenta una tonalidad marfil o amarillo claro. “Viene determinado genéticamente, pero puede modificarse por distintos tipos de tinciones o manchas. Varía entre cada persona, y entre cada diente y algunos pueden presentar tonalidades más rojizas, grisáceas o amarillas”, explica la odontóloga María Paz Pinedo, coordinadora dental y rehabilitadora oral de Clínica Colonial.

Hábitos cotidianos como el uso de ciertas medicinas; el consumo de sustancias como el tabaco, vino tinto, mate, café o té; así como una ma-

ES UN MOTIVO DE CONSULTA CADA VEZ MÁS FRECUENTE:

Consejos y precauciones para aclarar los dientes y no caer en la blancorexia



la higiene bucal, entre otros factores, influyen en el color.

Boca sana

Tener en cuenta estos datos permite establecer expectativas reales sobre cuánto se podrán aclarar los dientes, concuerdan los expertos.

“El blanqueamiento como tal solo tiene un fin estético y no implica un beneficio para la estructura dentaria. Por esta razón, debe evaluarse caso a caso para determinar si es factible y/o pertinente indicar este tratamiento”, enfatiza Pinedo.

De hecho, agrega Acevedo, hay contraindicaciones claras sobre su uso: “No debe realizarse en niños menores de 14 años, en embarazadas o en personas que tengan enfer-

medad gingival o periodontal; así como caries sin tratar o erosiones en el esmalte, por ejemplo”.

Una boca sana es el primer paso.

“Hay que realizar una evaluación completa por parte de un profesional”, enfatiza Acevedo. Tras un diagnóstico adecuado se puede optar por el procedimiento: este consiste en utilizar productos blanqueadores que contienen sustancias como el peróxido de hidrógeno o el peróxido de carbamida, que se aplican sobre el esmalte.

Una opción es aplicarlo en casa. “Se toma un molde de la dentadura y se confeccionan unas cubetillas o láminas termoplásticas con el producto. El paciente lo debe utilizar durante la noche, por algunas ho-

ras, por dos a tres semanas. El cambio de color es gradual”, explica Acevedo.

Otro procedimiento, agrega Pinedo, consiste en usar el mismo producto blanqueador “pero a mayor concentración, lo cual permite un blanqueamiento más rápido en una o dos sesiones” en la consulta.

Hernández agrega que algunas de estas técnicas “se pueden activar con luz o un láser; lo que se consigue es que el diente vaya adquiriendo una tonalidad diferente, más clara. Aunque hay un cambio de color al instante en la consulta, el resultado final se ve a las dos semanas, aproximadamente”.

La duración del efecto va a de-

Cada vez más blancos

La blancorexia “es un trastorno que se define como la obsesión por tener dientes excesivamente blancos, cosa que por lo demás es poco natural y dañino”, enfatiza María Paz Pinedo. “Me ha tocado tratar a pacientes que consultan frecuentemente solicitando nuevas sesiones de blanqueamiento, pero no al punto de obsesionarse. Sin embargo, en esos casos es muy importante explicarle que el abuso de agentes blanqueadores puede generar daños permanentes en el tejido dentario, como erosión (pérdida) de esmalte e hipersensibilidad”. Una alternativa a la que pueden llegar estos pacientes, mucho más invasiva, es el uso de carillas o coronas, una suerte de funda o prótesis que se adhiere a los dientes, según cuenta Daniela Hernández. “Hay de diferentes materiales, pero tienen un acabado demasiado uniforme, tanto en la forma como en el color de los dientes, lo que da una apariencia que no es natural”.

pende de los hábitos diarios e higiene bucal de cada paciente pero, en promedio, se extiende desde seis meses a un año.

“El valor puede variar desde los 80 mil a 100 mil pesos por un blanqueamiento casero, hasta los 200 mil a 300 mil por uno realizado en la consulta dental. Sin embargo muchas veces existen promociones por un menor costo”, precisa Pinedo.

También existe una tercera alternativa, se trata de sistemas de blanqueamiento que se venden en farmacias, supermercados o a través de internet. “Son tiras que se adhieren a los dientes o barnices, que se pueden ser usados de forma indiscriminada por los pacientes”, comenta Acevedo.

Como no son supervisados por un profesional, conllevan un mayor riesgo. “Pueden alterar el PH (grado de acidez) dental y ser dañino para el diente. Lamentablemente no está regulado su uso”, advierte el odontólogo.

Usar estas sustancias sin el control de un especialista puede tener una larga lista de efectos indeseados, especialmente si se aplican de forma reiterada y excesiva, como en el caso de las personas que presentan blancorexia, es decir, la obsesión por tener dientes cada vez más blancos (ver recuadro).

Además de dañar el esmalte, cuenta Acevedo, “puede provocar hipersensibilidad dental y daño o quemaduras en los tejidos, como encías y labios”.

De allí que si bien no está definido un límite de veces que se puede repetir este procedimiento, “no se recomienda abusar debido a los efectos mencionados —enfatiza Pinedo—. La indicación es realizar el tratamiento completo una vez, acompañado de mejoras en los hábitos y luego, de ser necesario, realizar mantenimientos más esporádicas”.

BRUCE MARS/FREEMANE STOCK

Una opción, tras analizar con un odontólogo, es usar blanqueadores en la casa, otra es realizar el procedimiento en una consulta dental. Una tercera opción es comprar productos para este fin, sin consultar a un experto, lo que podría conllevar problemas.