

Solemos cepillarnos y lavarnos la dentadura a toda prisa, de modo automático, pensando en otras cosas y sin prestar atención. Un prestigioso dentista explica como corregir los errores más frecuentes que cometemos en este procedimiento y cómo inculcar una adecuada higiene dental a niños y adolescentes.



SALUD

¿Seguro que sabe lavarse bien los dientes?

PABLO GUTMAN.
EFE - REPORTAJES

Para el doctor Iván Malagón, reconocido odontólogo y ortodontista especialista en armonía buco-facial y diseño de sonrisa, "nuestra salud empieza por la boca". Nuestro cuerpo es una maquinaria que funciona como un sistema cuyos componentes están profundamente conectados entre sí, según este galardonado dentista español,

director de la clínica que lleva su nombre y apellido (<https://ivanmalagonclinic.com>). Señala que la salud bucal no solo está en conexión con la de otras partes del organismo, sino que además tiene un papel primordial en el estado de salud general, ya que "la boca es la puerta de entrada de muchas enfermedades, así como el reflejo o signo de alerta para diagnosticar algunas dolencias de forma

precoz". Desde mal aliento, caries, problemas en el esmalte, las encías y la lengua, hasta enfermedades cardíacas, diabetes, algunos tipos de cáncer y celiaquía y dolencias autoinmunes, endocrinológicas e incluso mentales, pasando por la gastritis y los problemas musculares, son todos desórdenes relacionados en distintos grados con la salud de la boca, señala Malgaón.

El odontólogo es muchas veces el primer profesional que detecta en el paciente los signos, no solo de dolencias derivadas primariamente de la mucosa oral o de los dientes, sino también las señales de enfermedades sistémicas (aquellas que afectan al cuerpo entero, en lugar de una sola parte u órgano), según detalla Malagón. "Tenemos que cuidar nuestra boca, porque más vale prevenir enfermedades que curarlas", recalca este odontólogo.

Uno de los pilares básicos de la salud bucal, consiste en cumplir el ritual diario de la higiene dental, dentro del cual es fundamental y de obligado cumplimiento "lavarse los dientes correc-

tamente", según Malagón. Otra medida clave es "visitar a nuestro dentista de confianza, al menos una vez al año", recuerda. Aunque el cepillado y lavado de los dientes forma parte de la rutina diaria de la mayoría de la sociedad, no siempre se efectúa correctamente, según Malagón, recalcando que "es una tarea sencilla pero que tiene su método, el cual hay que aprender y aplicar bien". Este odontólogo describe los errores más frecuentes que cometemos al lavarnos los dientes, debiendo evitarlos:

ERROR N° 1: DEDICAR POCO TIEMPO A LA LIMPIEZA.

No hay que dedicar "una eternidad" a cepillarse los dientes: dos minutos bastan, pero menos resulta insuficiente, según Malagón. Asegura que muchas personas, especialmente los niños "a los que hay que habituar a la limpieza dental", no dedican el tiempo necesario a esta práctica y seguramente terminarán pagando en el futuro las consecuencias de una higiene dental deficiente. "Si nos cepillamos durante poco tiempo, no se eliminan todos los restos de alimentos ni se consigue reducir la presencia de las bacterias responsables de las caries. Además, aumenta el riesgo de sufrir periodontitis y las encías se debilitan", advierte.

continúa ▶▶

Guía de Salud

PUBLIQUE LLAMANDO 722 766 080

dr. guillermo moreno zárate
radiología digital

- RETROALVEOLAR PERIAPICAL
RETROALVEOLAR BITE WING
- RADIOGRAFÍAS PANORÁMICAS
TELERADIOGRAFÍAS
- RADIOGRAFÍA DE CARPO
EDAD ÓSEA
- TOMOGRAFÍA COMPUTADA DE ALTA
RESOLUCIÓN (CONE BEAM)

a. Begoña Moreno Fluxá - Radióloga Dentomáxilofacial - U. de Chile
 Lunes a Viernes 09.00 - 13.00/15.00 - 18.30.
 Bueros 359 of. 504, Edificio Génesis. Rancagua.
 Contacto: 72-2232146 / radiologiadrmoreno@gmail.com

DR. IVAN LASTRA CAMPOS
Médico Radiólogo

- Ecotomografías
- Eco - Doppler color
- Radiografías 2° piso

Astorga 38
Fono 72- 2230605

Lunes a Jueves
De 9:00 a 12:30 hrs.
14:30 a 16:30 hrs.
Viernes
De 9:00 a 12:30 hrs.
14:30 a 16:00 hrs.

- Ecotomografías

INTERSALUD; Carretera El Cobre 1330 (Zócalo)
Fono: 72-2205329

Lunes, Miércoles y Viernes
8:30 a 12:30 hrs.
15:00 a 17:00 hrs.

Fecha: 23-05-2024
 Medio: El Rancagüino
 Supl.: El Rancagüino
 Tipo: Noticia general
 Título: ¿Seguro que sabe lavarse bien los dientes?

Pág.: 19
 Cm2: 730,9
 VPE: \$ 1.157.062

Tiraje: 5.000
 Lectoría: 15.000
 Favorabilidad: No Definida

ERROR N° 2: PASTA DENTAL Y CEPILLADO EN EXCESO.

"La cantidad exacta de dentífrico que hay que poner en el cepillo equivale al tamaño de un guisante (arveja); ni más, ni menos", recomienda el doctor Iván Malagón.

Explica que la pasta de dientes incluye unos componentes sólidos llamados abrasivos, que ayudan a arrastrar los restos de alimentos logrando una limpieza eficaz.

El nivel de abrasividad de estas sustancias se mide con una escala denominada RDA sobre la cual se informa en el envase dentífrico (<https://ivanmalagonclinic.com/news/los-abrasivos-de-los-dentifricos-que-es-la-escala-rda>). Si la pasta tiene un alto contenido de estas sustancias (es muy abrasiva), hay que echar la cantidad justa, porque su uso en exceso puede debilitar el esmalte dental, según este especialista.

"Tampoco hay que excederse con el cepillado. Es suficiente con efectuarlo tres veces al día, una después de cada comida. Así no dañaremos nuestro esmalte", apunta.

ERROR N° 3: OLVIDAR LENGUA, ENCÍAS E INTERIOR.

"Al igual que nos cepillamos los dientes también debemos cepillar de manera suave nuestra lengua y



Lavarse y cepillarse la dentadura a diario desde la niñez. Foto: Iván Malagón Clinic.

encías, que son las grandes olvidadas en la higiene oral", según Malagón. También es importante cepillarse las caras interiores de los dientes, las cuales no vemos pero que alojan restos de alimentos, lo que implica la permanencia de bacterias en esa zona, añade.

ERROR N° 4: USAR UN CEPILLO INADECUADO.

El uso de cepillos grandes o de cerdas muy duras (solo recomendables en ciertos casos) es contraproducente, porque más que limpiar, dañan los dientes, según Malagón, quien recomienda "utilizar cepillos pequeños que alcancen todos los recovecos bucales y con cerdas suaves para que no se dañe el esmalte".

"El cepillo sufre desgaste, por lo que hay que cambiarlo cada 3 meses o antes si notamos que está muy desgastado", añade.

ERROR N° 5: MOJAR EL CEPILLO PREVIAMENTE.

"La forma correcta de lavarse los dientes es con el cepillo seco antes de pasarlo a la boca, ya que si se moja, se diluye la pasta de dientes y los efectos del cepillado son menores", puntualiza.

ERROR N° 6: NO LIMPIAR EL CEPILLO TRAS USARLO.

Es necesario lavar el cepillo después de utilizarlo, porque de lo contrario las bacterias o restos de alimentos que hemos eliminado de nuestra boca seguirán presentes en las

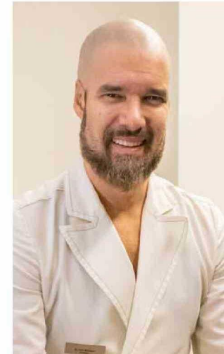
que el cepillado resulte más cómodo.

"Si se untan todas las cerdas del cepillo de dientes con pasta, se producirá mucha espuma, lo cual puede ser molesto para el niño y conducirlo a que no efectúe el cepillado durante el tiempo suficiente", explica.

También recomienda a los padres que tengan en cuenta la edad del niño al elegir la pasta de dientes, en función de la cantidad de flúor recomendable.

Hasta los 2-3 años, los niños deberán usar pasta con 1.000 ppm (partes por millón) de flúor; de 3 a 6 años deberán utilizar una pasta de entre 1.000 y 1.450 ppm de flúor; y los mayores de 6 años ya podrán usar productos de 1.450 ppm de flúor, según explica.

Malagón recomienda elegir un cepillo con un tamaño no muy grande, para que permita limpiar todos los recovecos de la boca, y que tenga una dureza media (para que el cepillado no desgaste el diente) o una dureza blanda, si el niño es más pequeño, siendo importante cambiarlo cada tres meses como mínimo.



Doctor Iván Malagón, en actitud desenfadada y sonriente. Foto: Iván Malagón Clinic.

El niño debe cepillarse los dientes siempre después de cada comida, durante 2 minutos, si no se tiene ortodoncias, colocando el cepillo en un ángulo de 45 grados con respecto a las encías y haciendo movimientos circulares aplicando una ligera presión. El enjuague posterior, con agua y sin abusar de colutorios antisépticos, favorece la limpieza, según Malagón.

Los niños menores de 7 años es preferible que escupan el resto de dentífrico y no realicen enjuague, porque al enjuagarse eliminarían la capa protectora de flúor que fortalece el esmalte dental, concluye este especialista. 📷



Pareja lavándose los dientes con atención y esmero. Foto: Iván Malagón Clinic.