

## Las ventajas del cepillo eléctrico

La principal ventaja de **ciertos cepillos eléctricos es que pueden reducir más la placa bacteriana**, que es la responsable de la producción de caries y gingivitis.

Por otro lado, cuando se utiliza un cepillo eléctrico el riesgo de abrasión del diente es menor, porque estos aparatos tienen un mecanismo de control de la presión que los hace menos proclives a originar una abrasión en la superficie de los dientes.

**Un mal cepillado manual, que ejerce demasiada presión sobre el diente, puede dañar el esmalte dental.**

Por otro lado, **“se ha comprobado que las personas que usan cepillos eléctricos suelen estar entre un 20 y un 40% más de tiempo cepillándose los dientes”**.

Este mayor tiempo de cepillado puede estar relacionado con ciertos factores, como que la gente se canse menos o esté más motivada para la higiene bucal.

Además, algunos cepillos eléctricos de última generación incluyen una señal acústica que garantiza como mínimo un cepillado de dos minutos de duración, como recomiendan las organizaciones de salud internacionales.

Así que, en términos generales, **“todos estos factores, sumados, hacen que al final una eliminación mecánica de toda la placa bacteriana sea más fácil y mejor realizada con un instrumento electrónico”**.

Eso no quiere decir que todos los cepillos eléctricos sean mejores o que no se pueda mantener una buena higiene bucal con un cepillo manual.

En cuanto a qué tipo de cepillo eléctrico es mejor, la evidencia científica actual indica que **los que tienen un “mecanismo oscilante-rotatorio” son los más eficaces**.

Esta tecnología hace que, además de girar, el cabezal del cepillo oscile sobre el diente y vaya adoptando ángulos distintos para poder alcanzar la zona yuxtagingival (es decir, la zona donde termina la encía y empieza el diente) que es de máxima importancia para eliminar la placa bacteriana.

En términos generales no hay ninguna contraindicación al uso del cepillo eléctrico. **“Hoy en día la única barrera que puede haber es de corte económico, por su precio, pero no existe ninguna barrera médica o odontológica”**.

## Cuando es mejor usar un cepillo manual

Existen algunas circunstancias puntuales en las que puede ser más conveniente utilizar un cepillo manual.

Una de ellas, por ejemplo, es **después de una cirugía**, cuando hay puntos de sutura o existe una zona dolorida. En ese caso un cepillo manual de cerdas ultra suaves permite un cepillado más delicado, en el que el usuario puede controlar mucho mejor la velocidad y el cuidado con el que limpia la zona sensible.

Por otro lado, en algunas personas que llevan **ortodoncia** se recomienda que el paciente utilice un cepillo eléctrico con cuidado, porque se puede desprender el alambre o un bracket con el cepillado.

En el caso de los **niños**, no hay motivo por el que no puedan usar un cepillo eléctrico. Sin embargo, la fidelización con la técnica del cepillado, cuando son más pequeños, suele hacerse con un cepillo manual, posiblemente, porque hay una oferta mucho mayor de cepillos manuales adaptados al tamaño de la boca y las manos de los niños.