

## Los hay de muchas marcas y colores, y con tantas opciones que no es fácil saber cuál es la más adecuado para nosotros.

Hablamos de los numerosos dentífricos que se encuentran en los estantes de supermercados y farmacias.

Evidentemente todos sirven para cepillarse los dientes, pero pueden hacer mucho más por la salud dental.

No es lo mismo tener una boca sana que sufrir de encías que sangran o sensibilidad.

### Pastas frente a la caries

Si tienes una boca sana y quieres prevenir las caries, sólo tienes que ser constante con tu higiene bucal y utilizar una pasta de dientes que contenga flúor.

El flúor ayuda a remineralizar el esmalte, reforzarlo y eliminar la placa, de modo que las bacterias no puedan perforarla y crear una caries.

Es esencial que el dentífrico tenga una cantidad de flúor superior a 1.000 partículas por millón (ppm). **"Los dentífricos que son bajos en flúor, por debajo de mil ppm, no sirven para nada"**. Lo más habitual es que un dentífrico tenga una concentración de flúor de 1.500 ppm. Además, se aconseja no enjuagarse la boca con agua tras el cepillado ya que el agua arrastra el flúor reduciendo considerablemente su efecto. Lo aconsejable es escupir la pasta sin aclararla.

### Pastas frente a la sensibilidad dentinaria

Si al morder alimentos e ingerir bebidas calientes o frías notas dolor, es que tienes sensibilidad dental, por lo que se recomienda el uso de dentífricos diseñados para solucionar este problema. "La sensibilidad en los dientes, es un síntoma de que el esmalte se está desgastando". Este tipo de dentífricos contienen sustancias que "tapan" los poros que se han producido en la dentina y que conectan con los nervios del diente, provocando la reacción a los cambios de temperatura y de presión.

## Pastas frente a las enfermedades periodontales

La gingivitis es una enfermedad bucal generalmente bacteriana que provoca inflamación y sangrado de las encías. En estos casos se necesita un dentífrico que además de flúor contenga algún antiséptico más potente como el triclosán. "Estas pastas como van dirigidas a un problema específico no deben utilizarse más de dos semanas. Si el problema persiste hay que consultar a un dentista".

En la mayoría de las veces es un problema banal que se resuelve muy fácilmente, pero hay determinadas enfermedades (por ejemplo, la leucemia) que se acompañan de gingivitis. Por eso no dejes de consultar a tu dentista si a pesar de mantener una buena higiene bucodental, continúas con encías sangrantes.

## Pastas para blanquear

Tener dientes blancos es cada vez más popular. Por eso muchas personas optan por dentífricos blanqueadores esperando conseguir una sonrisa deslumbrante. Pero estos no son demasiado efectivos por sí solos. Las pastas dentífricas para blanquear los dientes se recomiendan para reforzar y mantener los efectos de un tratamiento de blanqueamiento dental realizado en la consulta del odontólogo. Sus principales componentes suelen ser el peróxido de carbamida y el bicarbonato sódico.