

Las 7 recomendaciones para un correcto cepillado

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.

1. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda cepillarse los dientes al menos dos veces al día, al menos dos minutos cada vez.

2. Debe hacerse con una pasta fluorada para prevenir la caries.

3. En general los cepillos deben cambiarse cada dos o tres meses. En el caso de los cepillos manuales de cerdas ultrasuaves pueden durar menos y en el caso de los eléctricos la frecuencia de cambio puede variar de acuerdo a las recomendaciones de cada fabricante.

4. El tiempo de cepillado no cambia dependiendo de si se utiliza un cepillo manual o uno eléctrico. Para llevar la cuenta del mínimo de dos minutos recomendado por la OMS se puede utilizar un reloj de arena o en el caso de los cepillos eléctricos más modernos usar el temporizador con el que vienen equipados.

5. Tampoco importa la técnica. A lo largo de los años distintas instituciones han recomendado distintas técnicas de cepillado: con o sin inclinación, circular, vertical, de la encía al diente, etc. pero ninguna ha demostrado ser mejor que otra. De hecho, tampoco la OMS hace recomendación alguna con respecto a la técnica.

“Da un poco lo mismo cómo se cepilla uno siempre y cuando uno lo haga bien, de manera eficaz, llegando a todas las partes del diente y sin olvidar al final la lengua “

6. Para garantizar un cepillado eficaz se recomienda seguir un orden específico: tener un método, empezar por un lado y terminar por otro para no olvidarse de ninguna zona.

7. Cepillarse muy bien la lengua por la noche. : la lengua actúa como una esponja. Si nos cepillamos muy bien los dientes y nos olvidamos de la lengua puede pasar que en la lengua se acumulen los millones de bacterias que vamos eliminando de los dientes y que a los dos minutos sea como si no hubiéramos hecho nada".nes 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.