

1 de cada 4 españoles no mantiene unos hábitos adecuados de higiene bucodental

- **El Consejo General de Dentistas recuerda que una higiene oral correcta previene patologías tan frecuentes como la caries y la enfermedad periodontal.**
- **Varios estudios científicos han demostrado que el cepillo dental eléctrico elimina más placa que el cepillo manual, disminuyendo así el riesgo de padecer gingivitis.**

Madrid, 27 de septiembre de 2024. Con el objetivo de concienciar a la población sobre la relevancia que tiene la higiene bucodental para la salud, el Consejo General de Dentistas y la Fundación Dental Española (FDE) han organizado, con la colaboración de Oral B, un taller educativo en donde se ha explicado cómo usar correctamente cepillos manuales y eléctricos, irrigadores, cepillos interdenciales, seda dental, colutorios, etc.

En la presentación del evento, el Dr. Óscar Castro Reino, presidente del Consejo de Dentistas y de la FDE, ha explicado que esta iniciativa tiene un doble enfoque. “Por un lado, está dirigida al público general, al que se ha proporcionado información accesible, reforzando el papel del dentista como prescriptor y profesional capacitado para realizar cualquier tratamiento bucodental. Y, por otro, también está orientada a profesionales del sector dental, ofreciendo actualizaciones sobre las últimas técnicas y herramientas de higiene bucodental, siempre basadas en la evidencia científica”.

Y es que, aunque se piense que toda la población ha adquirido unos hábitos adecuados de higiene oral, los datos demuestran que no es así. Por ejemplo, en España, 4 de cada 10 menores no se cepillan los dientes con la frecuencia recomendada (al menos, 2 veces al día) y el 60% no dedica el tiempo adecuado al cepillado, tal y como revela el Libro Blanco [Una mirada a la salud infantil en España](#). Asimismo, según [la encuesta poblacional de la salud bucodental](#) el 14% de la población adulta en nuestro país, es decir, 5,5 millones de personas, tampoco se cepilla los dientes con la frecuencia mínima recomendada y, a medida que avanza la edad del individuo, sus hábitos de higiene empeoran.

El acto, en el que se ha utilizado la maqueta de una boca de grandes dimensiones para mostrar cómo debe emplearse cada herramienta en la práctica diaria, ha contado con la participación, como experta, de la presidenta del Colegio de

Dentistas de Melilla y patrona de la FDE, la Dra. Carolina Escudero, quien ha detallado pormenorizadamente cómo debe emplearse cada uno de estos utensilios.

Elementos y claves indispensables para una buena higiene bucodental

- **Cepillo eléctrico:** es una herramienta avanzada que puede facilitar una limpieza más profunda. Está científicamente demostrado que el cepillo eléctrico, especialmente los de tecnología oscilante-rotatoria, eliminan más placa bacteriana que el cepillo manual, por lo que reduce entre un 20% y un 60% el riesgo de padecer gingivitis. Además, acorta de manera importante la transición desde una encía con gingivitis a una encía sana. Hay que colocar el cabezal del cepillo en un ángulo de 45 grados hacia las encías y no es necesario aplicar presión, simplemente guiar el cepillo por todas las superficies de los dientes, cambiando de cuadrante de la boca cada 30 segundos. Es una herramienta muy útil para personas con movilidad limitada o con poca destreza manual. El cabezal debe cambiarse cada 3 meses de uso, siendo el cambio de estación el momento más indicado y fácil de recordar.
- **Cepillo manual:** se recomienda que sea de cerdas suaves y de cabezal pequeño o mediano y debe usarse, al menos, dos veces al día, aunque idealmente sería después de cada comida. Para un uso correcto del cepillo, éste tiene que colocarse en un ángulo de 45 grados con respecto a las encías y realizar movimientos suaves de arriba abajo o en círculos pequeños. Se han de cepillar todas las superficies de los dientes: externas, internas y las de masticación. Para ello, lo ideal es dividir la boca en cuatro cuadrantes y dedicar 30 segundos a cada uno de ellos, sin olvidar la lengua. El cepillado debe durar, como mínimo, 2 minutos. Es aconsejable cambiar el cepillo cada 3 meses, así como después de una infección bucal o de garganta.
- **Pasta fluorada:** es imprescindible. El flúor ayuda a remineralizar el esmalte y combatir la placa, de modo que las bacterias no puedan crear caries. El dentífrico debe tener una cantidad de flúor de, al menos, 1.450 partes por millón (ppm) a partir de los 7 años y de 1.000 partes por millón hasta esa edad. En determinados casos específicos el dentista podrá prescribir concentraciones mayores de flúor, incluso hasta 5.000 ppm.
- **Cepillo interdental:** es esencial para limpiar los espacios entre los dientes, donde un cepillo normal no puede llegar. Es más eficaz que la seda dental. Es recomendable usarlo una vez al día, preferiblemente, antes del cepillado

nocturno, y es especialmente útil para personas con coronas, puentes o implantes, ya que ayuda a prevenir la acumulación de placa.

- **Seda dental:** es crucial para eliminar la placa y los restos de alimentos que se acumulan entre los dientes y debajo de la línea de las encías. Para usarla adecuadamente, se corta un trozo de aproximadamente 45 cm, se enrollan los extremos en los dedos medios de ambas manos, y los pulgares e índices guían la seda entre los dientes, con cuidado de no lastimar las encías. También debe usarse una vez al día, antes de cepillarse los dientes por la noche. Es muy recomendable cuando exista una estrechez entre los dientes que no permita usar el cepillo interdental.
- **Colutorios:** complementan la limpieza dental, refrescan y controlan el aliento, ofreciendo beneficios adicionales según su formulación (flúor, antibacteriano). Son una herramienta de prescripción muy útil para el dentista en casos en los que es necesario tratar alguna patología específica.
- **Irrigadores bucales:** utilizan un chorro de agua a presión para limpiar entre los dientes y debajo de la línea de las encías. Es ideal para personas con ortodoncia, implantes o puentes, ya que facilita la limpieza en áreas complicadas.
- **Limpiador o raspador lingual:** es una herramienta diseñada para eliminar la placa bacteriana y los restos de alimentos de la superficie de la lengua. Con una presión suave, se arrastra el limpiador hacia la punta de la lengua. Es aconsejable utilizarlo una vez al día, preferiblemente, después del último cepillado nocturno.
- **Productos para la limpieza de prótesis:** las prótesis dentales, ya sean completas o parciales, requieren cuidados específicos para optimizar su funcionalidad y mantener su integridad. Por un lado, es recomendable el empleo de adhesivos dado que mejoran el rendimiento de las prótesis y ofrecen una mayor comodidad de uso para el paciente. Por otro lado, hay que enjuagar y cepillar las prótesis suavemente con un cepillo especial para prótesis y un limpiador específico al final del día. Es necesario visitar al dentista regularmente para comprobar que la prótesis está en buen estado y ajustada correctamente.

“Es fundamental utilizar estas herramientas correctamente para mantener una adecuada salud bucodental, pues una buena rutina de higiene no solo previene enfermedades dentales, sino que también contribuye al bienestar general. Ante

cualquier duda, el dentista indicará los métodos de higiene oral más adecuados y las técnicas recomendables para cada paciente”, concluye el Dr. Castro.

Toda la información sobre higiene bucodental se puede encontrar en este enlace:

<https://consejodentistas.es/informacion-publica/salud-bucodental/campanas/taller-de-higiene-bucodental/>

Fundación Dental Española

La Fundación Dental Española (FDE) es la fundación del Consejo General de Dentistas de España. Nace en 1997 con el objeto de promover la salud bucodental de todos los españoles, así como fomentar y desarrollar iniciativas encaminadas a conseguir una óptima salud bucodental en todos los sectores de la población.

La FDE asume la Responsabilidad Social Corporativa de todos los dentistas españoles y su actividad se estructura en torno a 3 grandes pilares: la promoción de la salud oral a la población española con el objetivo de proporcionar información útil y de calidad sobre los cuidados orales; la formación continuada, dirigida a todos los dentistas a fin de colaborar en unos mayores y mejores niveles de conocimientos y habilidades; y la solidaridad, dirigida hacia los que más la necesitan, ayudándoles a aumentar su accesibilidad a los cuidados bucodentales.

Nuestra fundación no tiene ánimo de lucro y todos los ingresos que genera se reinvierten en incrementar y mejorar todas estas acciones.

Consejo General de Colegios de Dentistas de España

Creado en el año 1930, es el Órgano ejecutivo de la Organización Colegial de Dentistas. Entre sus competencias destacan la coordinación de la política general de la Organización Colegial, la ordenación del ejercicio de la profesión, la representación y la defensa de los intereses de sus profesionales, y la promoción del derecho a la salud odontológica de los españoles. Es también competencia del Consejo General la elaboración, desarrollo y actualización del Código Ético y Deontológico estatal de la profesión, así como de la promoción social, científica, cultural y laboral de la Odontología y la Estomatología.