

## Cepillarse los dientes y usar hilo dental ayuda a combatir mejor la placa

Un comercial de televisión reciente para enjuague bucal declaraba que el producto era "tan efectivo como usar hilo dental para combatir la placa y la gingivitis". Un juez federal dictaminó que ese comercial era "falso y engañoso" y le ordenó a la compañía que cambie su publicidad porque ese mensaje podía ocasionar un riesgo a la salud pública.



La placa es la responsable tanto de caries como de enfermedades en las encías (periodontales). Gingivitis es una forma leve y reversible de enfermedad periodontal que afecta solo las encías. Si no se trata la gingivitis puede provocar una clase de enfermedad periodontal más destructiva y severa llamada periodontitis, que es la inflamación del tejido que sostiene los dientes.

La mayoría de los enjuagues bucales son antisépticos bucales que refrescan la boca y detiene el mal aliento durante hasta tres horas. Sin embargo, su efectividad para prevenir las caries, la gingivitis y las enfermedades periodontales es limitada. Aquí le mostramos un régimen recomendado para una buena higiene oral:

- Cepille sus dientes dos veces por día con pasta dental con flúor. Asegúrese de cepillarlos durante al menos tres minutos, toma varios minutos de cepillado para lograr un trabajo minucioso.
- Usar hilo dental o limpiador interdental a diario.
- Consumir una dieta balanceada y limitar los refrigerios azucarados y con carbohidratos.
- Busque el sello de la American Dental Association (ADA, por sus siglas en inglés) en la pasta dental con flúor, los cepillos de dientes, el hilo dental, los limpiadores interdenciales, irrigadores bucales, enjuagues bucales y otros productos de higiene oral. El sello de la ADA en un producto es su garantía de que cumple con los criterios de seguridad y efectividad de la ADA.
- Use un cepillo con cerdas suaves. Los cepillos de dientes con cerdas duras o de dureza media en realidad con el tiempo pueden causar desgaste en la estructura del diente.
- Reemplace su cepillo de dientes al menos cada cuatro meses, antes si las cerdas se desgastan. (Los cepillos de dientes para niños necesitan reemplazarse con mayor frecuencia que los cepillos de dientes de los adultos ya que es posible que se desgasten antes).
- Visite al dentista regularmente para obtener limpiezas profesionales y exámenes de la boca.
- 

Información por cortesía de la [Academia de Odontología General](#)