



Veany Marell Fierro Velasco
Yesenia Isahy Ponce Gómez
Juan Ramón Gómez Sandoval
CUCS

Ruth Rodríguez Montaña
CUTlajo

La importancia de mantener una buena higiene oral

CONOCIMIENTOS
// DISCIPLINADOS



La cavidad oral es una de las principales entradas y zonas de contacto de muchos patógenos como bacterias, virus y hongos. Estos patógenos pueden anidar en algunas zonas de la boca como los carrillos, la lengua, las encías o el esmalte dental. Incluso estos patógenos pueden llegar hasta el tracto gastrointestinal y pasar a otro órgano como el corazón. Por lo anterior, es de suma importancia mantener una buena higiene bucal y un equilibrio entre la mucosa bucal y la microbiota, también conocida como flora bucal. En este sentido, es importante saber que la flora bucal o microbiota son sinónimos, y ambos se refieren a esos microorganismos que habitan en nuestro cuerpo sin hacernos daños ni provocar alguna enfermedad, de hecho ayudan para la protección contra otros microorganismos que sí pueden afectar el cuerpo humano.



¿Cómo saber si tengo buena higiene bucal?

El principal método para evaluar la higiene bucal es mediante la tinción de placa dentobacteriana, ya sea con una pastilla reveladora, líquido o gel revelador. Es decir, teñir con aditivos en color rosa, violeta o azul la placa que está sobre la superficie dental. Incluso de los tres colores según las características del producto. Tener un porcentaje elevado de placa teñida indica que hay poca higiene bucal y eso se debe por una falta de cepillado dental o un cepillado poco favorable, que no retire toda la placa dental o que al realizarse se lastime la mucosa de las encías, lengua o paladar.



¿Qué debo hacer para mantener una buena higiene bucal?

Un hábito que permite mantener buena salud bucal es el cepillado dental. Es indispensable cepillar tus dientes mínimo dos veces al día y, de ser posible, después de cada comida. También se sugiere utilizar hilo dental y cepillar la lengua. Si deseas agregar algún enjuague bucal, solo debes asegurarte de que no contenga alcohol. Las visitas periódicas al dentista para limpieza dental también nos ayudan a mantener una buena higiene, ya que hay zonas en donde no logramos acceder con facilidad con el cepillado diario.



¿Cuáles son los mejores cepillos dentales?

El mejor cepillo dental es aquel que puedas manipular adecuadamente sin lastimar la encía. Además, debe retirar la mayoría de la placa dental. En la actualidad, ya se comercializan cepillos de cerdas gruesas y duras, también cerdas suaves o extra suaves. Algunos tienen las cerdas irregulares y otros tienen gomas para masajear las encías. Incluso ya se venden cepillos eléctricos que ayudan a facilitar la higiene dental, sobre todo en adultos mayores o en personas con algún problema de movilidad en sus manos o cabeza. Sin embargo, de acuerdo con la Asociación Dental Americana, se recomienda que el cepillo sea de cerdas planas y suaves.



¿Cuál es la mejor pasta dental?

Existen en el mercado muchos tipos de pastas dentales con ingredientes y funciones diferentes. Algunas tienen flúor que ayuda a evitar la desmineralización del esmalte y por consiguiente impide o retrasa la formación de caries dentales. Otras pastas dentales tienen algunas sustancias antiinflamatorias que ayudan a evitar y disminuir la inflamación de las encías y el sangrado gingival, y suelen recomendarse a personas que tienen gingivitis o periodontitis. También hay algunas que logran blanquear los dientes e incluso pulirlos, pero estas pastas se recomiendan cuando el paciente no presenta ninguna caries. Para decidir cuál es la mejor pasta para ti, debes considerar las necesidades de tu boca o, si deseas y si tienes duda respecto a las caries o alguna enfermedad de las encías, lo más recomendable es que acudas con tu odontólogo u odontóloga.



¿Qué enfermedades puedo desarrollar con la mala higiene bucal?

La enfermedad bucal más frecuente a nivel mundial es la caries dental. Está asociada a la desmineralización del esmalte dental, que es la capa más externa de los dientes. Principalmente, esta desmineralización es la consecuencia de muchas bacterias que se acumulan en la placa dentobacteriana por bastante tiempo debido a la falta de higiene. El ácido producido por estas bacterias entra en contacto con el esmalte dental, comienza a desminerali-

zarlo, y, poco a poco, se genera una cavidad. La segunda enfermedad bucal más común es la gingivitis, que se caracteriza por inflamación de las encías y sangrado espontáneo o sangrado al cepillado. Por eso, es muy importante cuidar bien de nuestra boca y podemos hacerlo manteniendo una buena higiene bucal: utilizar un buen cepillo dental, pasta, hilo dental y, si es posible, también hacer uso de pastillas reveladoras de placa para guiarnos dónde cepillar más. También es fundamental visitar al dentista para una limpieza dental a fondo por lo menos cada seis meses.

A continuación podrás encontrar algunos mitos de la higiene oral y del cepillado dental, así como la explicación de los mismos.

Si las cerdas del cepillo no se modifican, no hay necesidad de cambiarlo

Cambiar el cepillo dental no depende solo del desgaste de las cerdas, contrario a la creencia popular, por eso se recomienda reemplazarlo cada tres meses, incluso si las cerdas no se ven desgastadas, ya que acumulan bacterias que pueden generar algún daño más adelante. También se recomienda cambiar el cepillo dental cuando existe alguna infección estomacal, de garganta o gripe.

El cepillo dental lo puedo guardar en cualquier lugar

El almacenamiento adecuado del cepillo dental es en un lugar seco y ventilado, esto para evitar la acumulación de humedad y bacterias. Se recomienda colocarlo de pie para que se seque correctamente y evitar guardarlo en el baño, ya que las bacterias del inodoro pueden contaminarlo, lo ideal es guardarlo en un lugar fuera del baño para mayor higiene.

Usar hilo dental causa sangrado de las encías

El sangrado al usar hilo dental no siempre es un problema si se realiza correctamente, solamente cuando lo usas incorrectamente puedes lastimar las encías y provocar sangrado. La técnica correcta, con paciencia y delicadeza, evita el sangrado y la acumulación de placa dental; si el sangrado persiste, puede ser indicio de gingivitis o periodontitis, que requieren atención odontológica.

El chicle sin azúcar sustituye al cepillado

El chicle sin azúcar puede estimular la producción de saliva y ayudar a limpiar los dientes, sin embargo, no sustituye el cepillado ni el uso del hilo dental para una buena higiene bucal.

Los dientes de leche no necesitan cuidado porque se caerán

Los dientes de leche son fundamentales para el desarrollo adecuado del habla y la masticación desde edades tempranas. Otra de sus funciones es mantener el espacio biológico de los dientes permanentes y como guía para la erupción dental. Su cuidado es esencial para prevenir problemas que podrían afectar a los dientes permanentes.

Cuanto más fuerte cepilles, mejor limpiarás tus dientes

Cepillarse con demasiada fuerza puede desgastar el esmalte, dañar las encías, provocando sangrado, y aumentar la sensibilidad dental; por lo tanto, la clave está en la técnica, no en la fuerza.

El enjuague bucal puede reemplazar al cepillado

El enjuague bucal puede ser un complemento para tu rutina de higiene bucal, pero no reemplaza la acción mecánica del cepillado y el uso del hilo dental. El cepillado sirve para eliminar la placa dental y restos de alimentos que se acumulan entre los dientes. El enjuague bucal, por otro lado, ayuda a eliminar algunas bacterias y refrescar el aliento.

Si no duele, no hay problema dental

Algunas enfermedades como las caries, la gingivitis e incluso la periodontitis pueden no presentar síntomas en sus etapas iniciales. Esto es lo que hace que las revisiones regulares con un dentista sean tan importantes.

Blanquear los dientes daña el esmalte

Cuando los blanqueadores se utilizan según las indicaciones del dentista, son seguros y confiables. La mayoría de ellos están diseñados para minimizar el daño al esmalte dental y los productos modernos están formulados para tener un impacto menor en la estructura dental. Cuando se utilizan correctamente, no debilitan los dientes y te permiten obtener una sonrisa más blanca y brillante.

El flúor es perjudicial para la salud

El flúor es un mineral esencial para prevenir las caries dentales y fortalecer el esmalte. En las concentraciones adecuadas, el flúor es seguro y beneficioso para la salud bucal. Ayuda a remineralizar el esmalte dental, lo que lo hace más resistente a los ácidos que causan las caries.

La placa dental solo afecta a los dientes

La placa dental no solo se acumula en los dientes, sino también en las encías, la lengua y otras superficies de la boca. Puede endurecerse y convertirse en sarro. La acumulación de placa puede contribuir a enfermedades de las encías como la gingivitis y la periodontitis, así como al mal aliento y caries.



Universidad de Guadalajara

Ricardo Villanueva Lomelí
Rectoría General

Héctor Raúl Solís Gadea
Vicerrectoría Ejecutiva

Guillermo Arturo Gómez Mata
Secretaría General

Juan Manuel Durán Juárez
**Rectoría del Centro Universitario
de Ciencias Sociales y Humanidades**



D.R. © 2024, Universidad de Guadalajara

© Texto

Veany Marell Fierro Velasco
Yesenia Isahy Ponce Gómez
Juan Ramón Gómez Sandoval
Ruth Rodríguez Montaña

Dirección de la Editorial
Sayri Karp Mitastein

Coordinación editorial
Iliana Ávalos González

**Cuidado editorial y coordinación
del proyecto**
Carmina Nahuatlato Frías

Corrección
Luisa Isaura Chávez García

Diagramación
Paola Murillo

@editorialudg

Noviembre de 2024
Editado en México



Centro Maria Sibylla Merian de Estudios Latinoamericanos Avanzados en Humanidades y Ciencias Sociales

Sarah Corona Berkin
Olaf Kaltmeier
Dirección

Hans-Jürgen Burchardt
Jaime Preciado Coronado
Codirección

www.calas.lat

CalasCenter

calas.center



Ana Marcela Torres Hernández
**Coordinación General de Investigación,
Posgrado y Vinculación**

Rosa Alicia Arvizu Castañeda
**Jefatura de la Unidad de Comunicación
y Difusión de la Ciencia**

CienciaUDG

CONOCIMIENTOS //DISCIPLINADOS

Sarah Corona Berkin
Margarita Hernández Ortiz
Dirección del proyecto

Beatriz Nogueira Beltrão
Abi Valeria López Pacheco
Coordinación del proyecto

Publicación realizada con
el apoyo de Conahcyt 297691.

CONOCIMIENTOS /INDISCIPLINADOS

Es un espacio de publicación y participación de la comunidad universitaria. Creemos que, sin barreras disciplinarias ni vocabularios herméticos, la comunicación científica debe ser dialógica para que la producción del conocimiento siga en marcha. **Conocimientos indisciplinados** es un proyecto de la Universidad de Guadalajara, el Centro María Sibylla Merian de Estudios Latinoamericanos Avanzados (CALAS), la Coordinación General de Investigación, Posgrado y Vinculación a través de Ciencia UDG y la Editorial Universidad de Guadalajara.

Lee, escribe,
únete al diálogo.



www.calas.lat/es