¿Bacterias en tu boca? Te contamos por qué es importante que renueves tu cepillo de dientes

Un estudio reciente publicado en la revista Frontiers in Microbiomes ha revelado que existe una gran comunidad de virus que habita en lugares cotidianos de nuestros hogares, como los cabezales de las duchas y las cerdas de los cepillos de dientes.

A raíz de esto, un estudio realizado por la **Facultad de Odontología de la Universidad de los Andes** consultó a las personas sobre la frecuencia de cambio del cepillo de dientes. La medición arrojó que un 57% de los encuestados señaló que lo renueva cada tres meses, siendo las mujeres las que lo cambian más seguido. Al revisar esta pregunta por grupo socio económico (GSE), el grupo que más cambia su cepillo es el ABC1, en donde un 61% dice que lo hace cada tres meses.

Anuncio Patrocinado

La Dra. Alejandra Chaparro, académica de la Facultad de Odontología UANDES, señala que “**los estudios nos indican que más que considerar un tiempo estándar de recambio para el cepillo de dientes, este debe ser cambiado cuando los filamentos se abren más allá de la base del cepillo y esto dependerá de la fuerza y técnica que utilicemos al cepillarnos**”.

La especialista agrega que mientras más desgatado y abierto este el cepillo, menos efectivo será para lograr un adecuado control de placa bacteriana y limpieza de los dientes. Además, estos filamentos abiertos pueden dañar las encías, traumatizándola y causando retracciones de ellas.

Finalmente, la Dra. Chaparro señala que “**otro factor para considerar es que un cepillo dental representa un potente reservorio de bacterias, por lo que se aconseja su recambio oportuno**”.

y tú, ¿qué opinas?