

¿Mojas el cepillo antes de lavarte los dientes?: Más del 40% de los chilenos dice tener una salud bucal regular

El **41% de personas mayores de 18 años que residen en Chile dicen tener una salud bucal regular**, mientras que el 43% afirma que su higiene bucodental es buena. Esto según los resultados de la última encuesta **5C de Cadem**.

En tanto, el 7% de los consultados asegura tener una excelente salud bucal y, en contraste, un **9% sostiene que su cuidado oral es malo**.

Anuncio Patrocinado

La **Dra. Isidora Mujica**, especialista en patología oral y maxilofacial, y académica de la Facultad de Odontología de la Universidad de los Andes (Uandes), explica que **la base de una boca sana se sostiene en tres pilares** muy claros:

- Un buen cepillado con pasta fluorada después de cada comida.
- Uso diario de hilo dental o cepillos interdentales para limpiar esas zonas donde el cepillo no llega.
- Control odontológico al menos una vez al año.

De hecho, sobre este último punto, el sondeo reveló que **el 28% dice ir al dentista cada seis meses, y el 32% una vez año.** Por otra parte, un 31% sostiene recurrir a este especialista solo cuando tiene un problema o dolor bucal, y un 9% asegura que no va hace varios años.





En 2023, la Facultad de Odontología de la Uandes publicó un estudio el cual concluyó que "un 61% de las personas pertenecientes al sector E no ha visitado al dentista en el último año, mientras que en el grupo ABC1 un 37% no lo ha hecho", dice el doctor y académico Duniel Ortuño.

Tips para tener una buena salud bucal

Frente a estos resultados y con el fin de que las personas tengan una buena salud bucal la doctora Mujica entrega **10 consejos para tener una buena salud bucal**. Estos son:

- Cepíllate al menos tres veces al día con pasta fluorada y un cepillo suave de cerdas rectas. Evita los cepillos de diseños muy complejos.
- El secreto del flúor: **No mojes el cepillo antes de poner la pasta**, y no te enjuagues con agua después de escupir. Solo escupe el exceso. Así el flúor logra actuar sobre los dientes.
- Usa hilo dental al menos una vez al día, antes del cepillado.
- **Herida sospechosa**: Cualquier herida que dure más de 14 días, consulta con tu dentista.
- El cepillo es personalísimo: Compartirlo es compartir bacterias y virus.
- Prótesis removibles: Lávalas después de comer y dales un descanso: nunca duermas



¿Mojas el cepillo antes de lavarte los dientes?: Más del 40% de los chilenos dice tener una salud bucal regular

con ellas.

- Ojo con las bebidas: Limita las gaseosas y jugos azucarados.
- Fumar y vapear no solo manchan los dientes; aumentan drásticamente el riesgo de cáncer oral y de perder piezas dentales por periodontitis.
- Si eres diabético o hipertenso, y tus niveles de azúcar en sangre o presión arterial no mejoran a pesar del tratamiento médico, **las encías pueden ser la causa.**
- La salud oral no termina con los dientes naturales: quienes tienen prótesis totales o implantes también necesitan controles periódicos.

"Estas recomendaciones son generales y, por supuesto, **el dentista tratante indicará los cuidados que sean más adecuados para cada paciente**", sentencia la académica Uandes.

y tú, ¿qué opinas?