

¿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.

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

- **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 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?