

## Aprenda sobre el **cuidado** de los **dientes**

Por: **Luis Ignacio Escobar Sanín**  
Salud VID  
Odontólogo General  
Docente Universitario U de A



### 1. ¿Cómo se cuidan los dientes?

Existen varias recomendaciones básicas para cuidar y mantener los dientes sanos:

- Limitar el consumo de azúcares.
- Mantener una dieta balanceada, sin exceso de bebidas ácidas, como el café, gaseosas (incluyendo aguas con gas), jugos ácidos, cítricos etc.
- Cepillarse los dientes, mínimo 3 veces al día.
- Siempre utilizar la seda dental, antes de cepillarse los dientes.
- Cepillar la lengua, para evitar el acúmulo de placa (capa pegajosa formada por acumulación de bacterias, saliva y restos de comida).
- Hacerse enjuagues bucales después de cada cepillado lo que ayuda a mantener el aliento fresco y previene algunas enfermedades como caries y de las encías.
- Visitar Odontólogo una vez al año.

### 2. ¿Qué pasta de dientes se debe usar para el cuidado de los dientes?

Usar pasta dental con flúor, pero teniendo en cuenta que la cantidad depende de la edad de cada persona. La pasta dental en cantidades inadecuadas puede generar efectos indeseados.

Pregunte a su odontólogo cual es la cantidad indicada de crema dental para cada caso particular.

Existen pastas dentales medicadas o con componentes diferentes al flúor para usos específicos, las cuales deben ser recomendadas por el profesional:

- Pastas dentales para disminuir la sensibilidad de los dientes, cuando hay dolor con el frío, el calor o el dulce.
- Pastas medicadas para pacientes que sufren de las encías.
- En niños es preferible usar pastas especiales para ellos, que contienen menos cantidad de flúor.

No se automedique, primero asesórese muy bien antes de empezar a utilizarlas.

Recuerde que ninguna pasta dental blanquea los dientes.

### 3. ¿Cada cuanto se deben lavar los dientes?

Idealmente se deben lavar después de cada comida (desayuno, almuerzo y comida) después de consumir alimentos y bebidas y cuando posiblemente pase un período de tiempo prolongado sin tener acceso al cepillo y la seda dental.

El uso de la seda dental debe ser antes de cada cepillado.



#### 4. ¿Cómo se deben lavar los dientes?

Preferir el uso de un cepillo de suave, puesto que los cepillos duros no mejoran la calidad de higiene oral.

Las cerdas (pelos) del cepillo, deben hacer contacto con las encías. Se debe hacer movimientos para adelante y para atrás, pasando por todas las superficies de los dientes, siguiendo siempre un orden para garantizar que el cepillo recorra todos los lados de los dientes.

Al final se debe cepillar la lengua, puesto que en ella se acumulan muchos residuos de alimentos y las bacterias que pueden causar lesiones, enfermedades y mal aliento.

Los enjuagues dentales se sugieren en aquellos casos que el odontólogo los recomienda por problema de encías, mal aliento o complemento de la higiene.

Nota: El cepillo de dientes se debe cambiar cada 3 meses.



#### 5. La seda dental reemplaza la pasta de dientes?

NO, NUNCA. La seda dental es un complemento al cepillo dental y es estrictamente necesaria.

La seda dental es la única que permite limpiar los sitios entre los dientes, donde nunca logran acceder las cerdas del cepillo; y es en estos espacios donde con mayor frecuencia aparecen las caries. (ver carta de salud: aprenda sobre caries)



#### 6. Si mis dientes están bien, debo visitar al odontólogo?

Las visitas al odontólogo deben ser frecuentes (2 veces al año) así los dientes estén bien.

##### Aspectos a tener en cuenta

Existen otro tipo de lesiones o enfermedades que pueden afectar los tejidos de soporte de los dientes (encías, huesos) y hacer que se aflojen o se pierdan.

Además, hay muchas otras estructuras en la boca que pueden sufrir lesiones o alteraciones, que deben ser detectadas y tratadas a tiempo para evitar daños mayores o irreversibles.

Debemos visitar al odontólogo(a) periódicamente, esto terminará permitiendo que las consultas odontológicas sean más agradables y menos traumáticas o costosas.

##### Lecturas recomendadas

- Estudio Nacional de Salud Bucal. Minsalud.
- Cuidados en salud bucal en adultos que sonríen a la vida. Minsalud
- Guía de práctica clínica en salud oral. Bogotá
- IV estudio nacional de salud bucal. ENSAB IV

##### Carta recomendada

- Carta de salud 108: aprenda sobre caries

Imágenes tomadas de Freepik

#### COMITÉ EDITORIAL

**Salud VID** • Danny Javier Robles Gómez - Director General • Juan Mario Jaramillo Acosta - Director Laboratorio Clínico  
 • Carlos Mario Cardona Betancur - Jefe Laboratorio Dental • Ana María Montoya Duque - Microbióloga  
 • Margarita María Montañó Hernández - Coordinadora Odontológica • Daniel Mauricio Castañeda Vargas - Coordinador de Mercadeo.  
**Organización VID** • Santiago Estrada Mesa - Asistencia, docencia e investigación.  
**Clinica Cardio VID** • Juan Carlos González Arroyave - Director Científico.

REVISIÓN Y DISEÑO Departamento de Comunicaciones Organización VID

Escanea el código QR y conoce todas las Cartas de Salud

