La salud, **en boca de todos**

DENTAID TRABAJA PARA CONCIENCIAR A LA POBLACIÓN DE LA NECESIDAD DE EXTENDER EL CEPILLADO HACIA LA LIMPIEZA ENTRE LOS ESPACIOS INTERDENTALES.

La flora bucal y la flora microbiana varia con la edad, y la predisposición a caries, por ende, también. Además, si tenemos en cuenta que, según un estudio del *Journal of Bacteriology*, existen más de 700 especies diferentes de bacterias, no es de extrañar que algunas causen la proliferación de patologías bucales, más aún cuando en nuestro microbioma crecen películas blanquecinas en el diente formadas por bacterias patógenas. Esto es lo que denominamos biofilm bucal (conocido como placa bacteriana).

Este biofilm se desarrolla en una zona en la que está "protegido" (el cepillo dental no puede eliminarlo por completo) y puede sobrecrecer y aumentar su complejidad y patogenicidad, provocando la aparición de las principales patologías bucales: caries, enfermedades periodontales (gingivitis y periodontitis) y enfermedades periimplantarias, mucositis y periimplantitis, además de otros problemas como la halitosis.

El cepillado destruye el biofilm creado en la dentina

El cepillado de dientes es una práctica común en la sociedad española, de hecho, desde un estudio de la consultora Hamilton se deriva que el 80% de población afirma cepillarse al menos dos veces al día. De este 80%, el 34% lo hace usando cepillo y pasta y, aunque los expertos apuntan que es una buena rutina, no es suficiente cepillarse con cepillo y dentífrico, sino que se debe hacer también con herramientas interdentales y enjuagues bucales. Una buena técnica de cepillado, con movimientos arriba y abajo conocida como técnica BASS, es lo que recomiendan muchos odontólogos, pero debe estar acompañada de una limpieza de los espacios interdentales ya que, de lo contrario, el cepillado solo actuaría en el 60% de la cavidad bucal.

¿Qué solución existe para limpiar entre los espacios abiertos en la farmacia?

Para obtener una higiene bucal 100% completa es necesario incorporar a la rutina otro tipo de herramienta que llegue a zonas de difícil acceso, como lo hacen los cepillos interproximales. Los más vendidos en farmacia: Interprox. Estos cepillos pueden adquirirse por tamaños, según el diámetro entre los dientes llamado PHD (*Passage Hole Diameter*), lo que facilita encontrar el cepillo perfecto para cada caso.

PARA OBTENER UNA HIGIENE BUCAL 100% COMPLETA ES NECESARIO INCORPORAR A LA RUTINA OTRO TIPO DE HERRAMIENTA QUE LLEGUE A ZONAS DE DIFÍCIL ACCESO

NO HAY QUE OLVIDAR LA LIMPIEZA DE LOS ESPACIOS INTERDENTALES, PUES EL CEPILLADO SOLO ACTÚA EN EL 60% DE LA CAVIDAD BUCAL

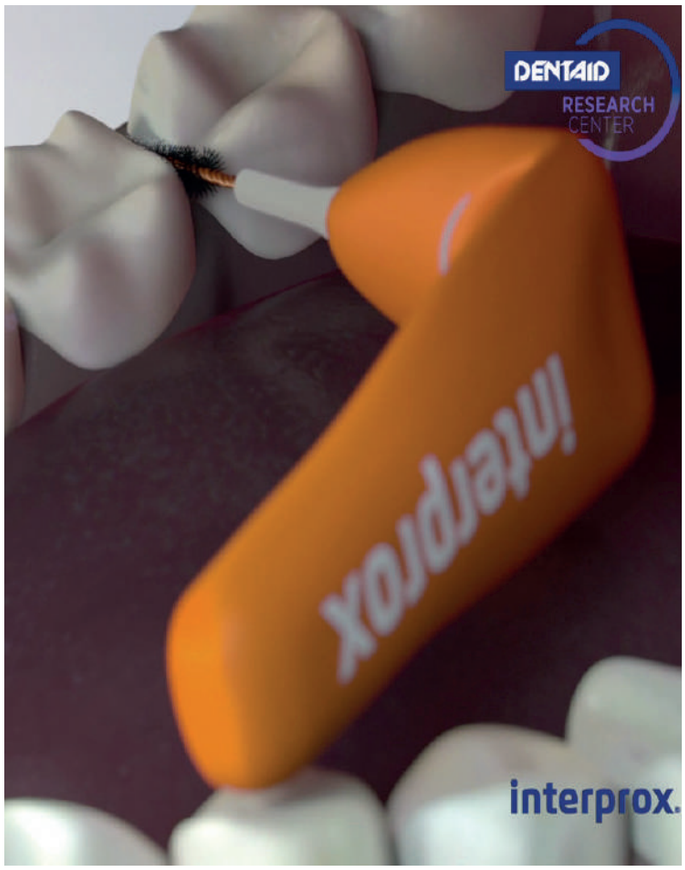
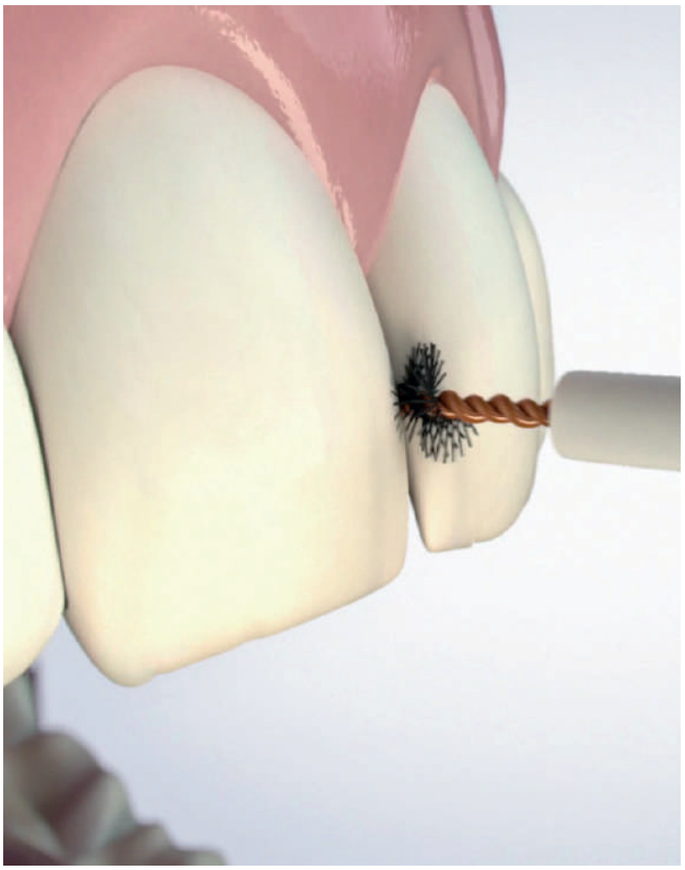
Si no conoces el PHD que corresponde al espacio interproximal, se aconseja inicialmente elegir el tamaño más pequeño (cepillo Interprox® 0.6 o Interprox® Plus nano 0.6) e ir incrementando la talla si el cepillo trabaja holgadamente. Además, si tienes diferentes localizaciones es importante que uses diferentes cepillos interproximales según el tamaño de cada uno de los espacios. Para zonas anteriores se recomienda el uso de cepillos interproximales con mango recto como la gama de cepillos Interprox®. Para zonas posteriores, como premolares o molares, los cepillos que presenten un cabezal angulado (Interprox® Plus e Interprox® Access) te ayudarán a realizar una correcta limpieza interproximal.

De todos modos, los nuevos cepillos Interprox® con mango y cuello flexible sin efecto memoria permitirán adaptarse tanto a las zonas anteriores como a las posteriores, siendo de gran ayuda cuando se tienen espacios interproximales del mismo tamaño en varias zonas o localizaciones de la boca. Los cepillos Interprox® cuentan con dos áreas de color que aportan información una vez se están utilizando. La parte más oscura revela la posibilidad de sarro y la blanca si las encías sangran. Además, al contrario de lo que se cree, los cepillos interproximales no hacen sangrar las encías, sino que su uso previene el sangrado gingival.

¿Qué solución existe para limpiar entre los espacios cerrados en la farmacia?

Si en lugar de espacios abiertos, la boca presenta una curvatura perfecta y sin espacios donde se pueda alojar comida, entonces es cuando las sedas y cintas de marcas líderes como Vitis, así como los flossers de otras marcas también líderes en sus categorías como PHB, son la opción correcta para eliminar el sarro y el biofilm que se pueda crear entre los dientes. Las sedas y cintas dentales se emplean en espacios interproximales cerrados y se diferencian en la sección: las sedas son circulares y las cintas planas.

Tanto las sedas como las cintas dentales eliminan de forma efectiva el biofilm interdental sin dañar las encías. Con un suave deslizado para todos los casos bastaría para eliminar los posibles restos de comida. Las sedas y cintas dentales deben estar fabricadas con un material que resista el paso entre los dientes sin romperse y que, a su vez, sea capaz de arrastrar el biofilm y los restos de alimentos. Las sedas y cintas dentales VITIS están elaboradas con materiales de alta tenacidad y resistencia.

Sin salud bucal no hay salud general

Dentro de la campaña *'Donde el cepillo dental no llega, siempre llega un interdental'* puesta en marcha por Dentaid, se quiere concienciar a la población de la importancia que tiene una buena higiene bucal para toda la salud general desde la incorporación de soluciones interdentales que se puedan adquirir para el hábito diario de limpieza bucal. Y es que desde Dentaid se trabaja para que, cada vez más, la sociedad española tenga una mejor salud general gracias al cuidado íntegro de la salud bucal, muy en línea con las últimas indicaciones de la OMS, quienes, en un reciente informe, han comunicado la importancia que tiene la prevención y el cuidado de la cavidad bucal para una buena salud general, y la estrecha relación existente con las enfermedades cardiovasculares y la diabetes, entre otras.