



¿QUÉ TIPO DE CEPILLO DE DIENTES DEBES COMPRAR?

Camina por el pasillo de higiene bucal de tu tienda de autoservicio o farmacia más cercanas y descubrirás muchas innovaciones: cepillos de dientes ajustados como herramientas dentales, mangos que se doblan, tuercen y cambian de color, cerdas que tienen una «forma especial para poder limpiar entre los dientes» y la lista sigue. Asimismo, **no pases por alto los cepillos de dientes eléctricos, algunos de los cuales son lo suficientemente potentes como para masajear y quitar ese nudo de la espalda una vez que hayas terminado con tus dientes.**

No obstante, **cuando se trata de cepillarse los dientes, el cepillo en sí es mucho menos importante que la persona que lo sostiene**, así lo señala la doctora Cynthia Sherwood, dentista familiar en Independence, Kansas, y vocera de la Academia de Odontología General. **Si sabes cómo cepillarte los dientes correctamente, no necesitarás un cepillo de dientes elegante para mantenerlos sanos.** Sin embargo, Sherwood recomienda comprar cepillos de dientes eléctricos a muchos de sus pacientes con enfermedad de las encías. **La vibración adicional parece ayudar a masajear las encías y acelerar la curación.**

Sin importar si decides escoger un cepillo de dientes recto o angulado, manual o eléctrico, elegante o simple, debes seguir algunas pautas básicas. La Academia de Odontología General recomienda elegir un cepillo de dientes con una cabeza pequeña (alrededor de 2.5 cm de largo y 1 cm de ancho) y un mango largo. Lo ideal es que el cepillo tenga cerdas suaves y redondeadas (elige aquellos que tengan la etiqueta «Suave»). Las cerdas duras no dejarán tus dientes más limpios, pero pueden desgastarlos y dañar tus encías.

CLICKISALUD