



ENJUAGUE, ¿REALMENTE ESENCIAL PARA TU SALUD BUCAL?

Existe un cuarteto estrella para cuidar la salud bucal y prevenir daños en los dientes. Éste se compone del cepillo, la pasta, el hilo y el enjuague. Tal vez te sorprenda saberlo, pero uno de ellos no es tan esencial como crees.

A decir de Lance Vernon, profesor en la Facultad de Medicina Dental de la Universidad Case Western Reserve, en Estados Unidos, **enjuagarse la boca no es tan importante como mantener una buena limpieza a través del cepillado y los chequeos regulares.**

Uno de los puntos en contra es el alcohol que contienen estos productos. Algunos son tan agresivos que secan las encías y pueden causar hipersensibilidad. ¿Qué pasa si no utilizamos enjuague? De acuerdo con Vernon, no pierdes nada.

Si bien el uso de estos productos se ha manejado como una solución contra la caries, la placa y las bacterias que provocan el mal aliento, no es necesaria su utilización.

Otros expertos en el tema, como Peter Arsenault, de la Facultad de Medicina Dental de la Universidad Tufts, en Estados Unidos, respaldan esta idea.

Según Arsenault, la placa se acumula en la línea de las encías y puede inflamarse e hincharse. Por este motivo, el enjuague bucal no alcanza a llegar a los mismos rincones que el cepillo de dientes y el hilo dental.

Con esto no queremos decir que no sirva para nada, puede utilizarse como un complemento.

Si decides incorporarlo a tu rutina, debes considerar si tiene un uso cosmético o terapéutico.

El primero no tiene la capacidad de acabar con el mal aliento, al no matar las bacterias; el segundo, suele venderse con receta médica y tras una exploración por parte de un especialista.

Te recomendamos optar por la segunda opción. No sólo porque combate la placa dental, también porque puede ser efectivo contra la gingivitis y la aparición de caries.

Si tienes dudas, platica con tu dentista.

clickISalud