



Cómo comprar los productos de cuidado oral

El cuidado oral para mantener la sonrisa saludable comienza en el hogar. Además de recibir chequeos dentales regulares, pasar unos minutos al día cuidando los dientes y las encías puede mantenerle la sonrisa saludable.

Entre las armas contra la placa dental hay un gran surtido de cepillos de dientes (eléctricos y manuales), así como pastas de dientes, hilos dentales, limpiadores interdentes, irrigadores orales y más. Cuando se van a comprar los productos de cuidado oral, ¿cómo podemos saber cuáles son los correctos para uno? Hasta los consumidores más experimentados a veces se desconciertan por la aparente variedad sin fin entre los productos de cuidado dental.

Primero, pídale a su dentista o a su higienista una recomendación. Pueden sugerirle un tipo de producto o una marca en particular o le pueden dar su opinión sobre los productos que usted usa ahora.

Luego, busque los productos que desplieguen el Sello de Aceptación (Seal of Acceptance) de la Asociación Dental Americana. Por más de 125 años la ADA ha procurado garantizar la seguridad y la eficacia de los productos dentales. El Sello es la garantía de que el producto ha llenado los criterios de seguridad y eficacia de la ADA. Las etiquetas y los anuncios de los productos que han recibido el Sello deben además presentar información verídica y fiel.

LOS CEPILLOS DENTALES

Cuando esté seleccionando un cepillo de dientes, busque uno que le quede cómodo en la mano y que le quepa en la boca. La ADA afirma que los cepillos dentales manuales pueden ser tan eficaces como los eléctricos. Las personas que tienen algún impedimento en las destrezas motoras, como los que tienen artritis, pueden descubrir que los cepillos dentales eléctricos son una ayuda. Se deben reemplazar los cepillos dentales cada tres a cuatro meses, o antes si se deshilachan. Los cepillos dentales con las cerdas deshilachadas no limpian los dientes eficazmente.

LAS PASTAS DENTALES

Todas las pastas dentales que han recibido el Sello de Aceptación (Seal of Acceptance) de la ADA contienen fluoruro para ayudar a prevenir la caries dental. Hoy día, usted puede comprar la pasta de dientes en una bomba o en un tubo, en forma de pasta o de gel, para niños o para adultos. Usted puede comprar pasta dental con ingredientes especiales para controlar el sarro o la sensibilidad o para blanquear los dientes.

EL HILO DENTAL



American Dental Association
www.ada.org

El cepillo de dientes no puede llegar a todos los puntos donde se acumula la placa dental. Se necesita el hilo dental para remover la placa y los residuos que se acumulan entre los dientes y bajo la línea de las encías. Tanto el hilo dental encerado como el no encerado son eficaces para esto. El hilo dental encerado puede ser más fácil de usar si sus dientes están muy apretados. Si tiene dificultad al manipular los pedazos largos de hilo, considere usar un portahilo especial.

LOS LIMPIADORES INTERDENTALES

Otra manera para remover la placa dental es con un limpiador interdental. Entre estos productos están los palillos especiales. Las personas que tienen dificultad al manejar el hilo dental pueden descubrir que es más fácil usar los limpiadores interdentales. Consulte a su dentista sobre el uso apropiado de estas ayudas para la limpieza y siga las instrucciones para evitar herir las encías.

LOS IRRIGADORES ORALES

Estos dispositivos dirigen un chorro de agua alrededor de los dientes y entre ellos para remover las partículas de alimentos. Pueden ser útiles para las personas con frenos (bandas de ortodoncia) o con dentaduras parciales fijas. Son útiles para limpiar las áreas difíciles de alcanzar y pueden ayudar a reducir la gingivitis. Sin embargo, el irrigador oral no sustituye el cepillado y el uso del hilo dental.

LOS ENJUAGUES BUCALES

Los enjuagues bucales generalmente se usan por razones cosméticas; temporalmente refrescan o “endulzan” la boca. Aunque pueden ayudar a remover las partículas de alimentos, su propósito principal es el de disimular el olor de la boca. Los enjuagues bucales con fluoruro sin receta, que han recibido el Sello de Aceptación (Seal of Acceptance) de la ADA, pueden ser medios eficaces para la prevención de las caries dentales. Su dentista puede que le recomiende el uso de un enjuague bucal contra la placa o contra la gingivitis para controlar la placa o prevenir la enfermedad de las encías.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Para obtener más información sobre los productos con el Sello de Aceptación (Seal of Acceptance) de la Asociación Dental Americana, visite www.ada.org.

Preparado por la División de Comunicaciones de la ADA, en cooperación con *The Journal of the American Dental Association*. Al contrario de otras partes de *JADA*, esta página puede ser cortada, copiada y repartida a los pacientes sin obtener antes el permiso de reproducción de *ADA Publishing*, una división de *ADA Business Enterprises Inc.* Cualquier otro uso, copias o distribución, sea en forma impresa o



American Dental Association
www.ada.org

electrónica, está estrictamente prohibido sin el consentimiento previo por escrito de *ADA Publishing*.

“Para el Paciente Dental” provee información general acerca de los tratamientos dentales para los pacientes dentales. Está diseñada para promover la discusión entre el dentista y el paciente acerca de las opciones de tratamiento y no sustituye la evaluación profesional del dentista basada en las necesidades y los deseos del paciente individual.

JADA , Vol. 133, noviembre 2002

Derechos del Autor © 2002 *American Dental Association*. Todos los derechos reservados.