Por qué no hay que enjuagarse los dientes después del cepillado.

Publicado el: 01-08-2022

Los hábitos de los progenitores son copiados por los niños. Y por ello es vital que los mayores lleven a cabo buenos hábitos. Esta vez, nos referimos a los que tienen que ver con el cuidado de la salud bucodental.

Terminamos de lavarnos los dientes y... ¡a enjuagar!. Una gran parte de la sociedad desconoce aún que **no hay que enjuagarse la boca después del cepillado**. Es un error. «Hay que escupir el exceso de pasta dental y no enjuagar con agua», recuerda la guía «Intervenciones dentales para prevenir la caries en niños», elaborado por el Servicio Nacional de Salud de Escocia. Y es que está demostrado que enjuagarse tras haberse cepillado los dientes « **reduce el efecto preventivo de caries que tiene la pasta dental con flúor** ». Por tanto, los niños deben limitarse a escupir el exceso de pasta de dientes.

Precisamente, la **pasta de dientes** es otro de los pilares a adoptar en una buena higiene bucal. Es fundamental que los padres se aseguren de que los menores usan la pasta dental adecuada, que **influye en la eficacia con la que se previene la caries dental**.

Cómo elegir una pasta de dientes infantil

La mejor opción es usar una **pasta dental con flúor** . La evidencia científica ha demostrado ya que no hay que temer el hecho de que los niños se traguen la pasta de dientes. Hasta hasta poco, se relacionaba una ingesta excesiva de flúor con un exceso de fluorosis (anomalía en la formación del esmalte).

Solo **los dentífricos con concentraciones de 1000 partes por millón (ppm) de flúor** o más, han probado ser eficaces en la reducción de caries. Por ello es fundamental ver cuál es la cantidad de flúor que tiene la pasta dentífrica a la hora de comprarla:

- 1000 ppm de ión flúor: desde que el bebé rompe los dientes hasta los 3 años.

- 1000 y 1450 ppm de ión flúor: a partir de los 3 años.

- Más de 1450 ppm de ión de flúor: a partir de los 6 años de edad. La Sociedad Española de Odontopediatría explica que la concentración podrá incrementarse hasta 5000 ppm en función del riesgo de caries del niño.

La **caries dental** es, en la actualidad, la enfermedad crónica más frecuente en la infancia, con una elevada prevalencia en preescolares españoles, causada en parte por el consumo de azúcares.

Fuente: https://netsaluti.com