

**Cómo mantener una buena higiene bucal fuera de casa**

Los malos hábitos de **higiene bucodental**, con un mal control de la placa bacteriana o biofilm y un uso deficiente de productos fluorados, disminuyen la protección del diente y aumentan el riesgo de caries. Aunque el porcentaje de población española que declara cepillarse los dientes dos veces al día ha aumentado de forma progresiva, la realidad es que la venta de productos dentales no siempre cuadra con estas declaraciones. Además, el tiempo dedicado a la higiene bucodental se encuentra habitualmente por debajo de los 60 segundos y la técnica no siempre es la más adecuada (1).

El acúmulo de placa o biofilm dental, debido a una higiene incorrecta, puede causar la **inflamación de las encías (gingivitis)**, que suele ir acompañada de sangrado. Con el tiempo, la inflamación de las encías puede progresar hacia el hueso que soporta los dientes causando **periodontitis**. El avance de la periodontitis puede ir acompañado de movilidad dental en las fases más avanzadas de la enfermedad y por último puede dar lugar a la pérdida de los dientes.

De esta forma, si nos **cepillamos los dientes durante 2 minutos 3 veces al día o después de cada comida**, eliminaremos el biofilm oral y podremos prevenir las complicaciones que nos puede causar su acumulación (caries, sensibilidad dental, halitosis, gingivitis, etc.) (2).

Estar fuera de casa no es motivo para no cepillarse los dientes después de la comida y hay que ser consciente de que ningún otro método de limpieza sustituye la necesidad del cepillado (3).

El cepillo de dientes es la base de la higiene bucal diaria, por lo que debe ser de máxima calidad. Por ello, Dentaid ha desarrollado el cepillo de dientes **VITIS compact**, con un tamaño reducido ideal para el cepillado fuera de casa. Tiene las siguientes características:

- **Cabezal redondeado y con forma adiamantada:** así se accede a las zonas más complicadas respetando la cavidad bucal.
- **Filamentos de Tynex®** de calidad y dureza adecuada que garanticen una limpieza eficaz sin dañar los tejidos blandos ni deteriorar la superficie del esmalte y, además, permiten el acceso a los espacios interdentales. Es importante tener en cuenta que si los filamentos tienen irregularidades pueden dañar las encías.
- **Zona de ataque monotip:** elimina el biofilm oral más resistente.
- **Cuello estrecho y flexible:** mejora el acceso.
- **Mango anatómico** con estrías antideslizamineto.
- **Capuchón:** para mantener las condiciones óptimas de higiene.

## Bibliografía

1. Casals i Peidró E. Guía de formación. Campaña mes de la salud bucal I. Consejo general de colegios oficiales de farmacéuticos
2. Esteva Espinosa E. Higiene bucodental. Prevención de la caries y la enfermedad periodontal. Offarm. 2008;27:46-51.
3. Zerón A. Cómo conservar sus dientes y encías toda la vida: odontología para pacientes. Colección Manuales de prevención. Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial Facultad de Odontología. México 2003;89.