

Importancia de renovar el cepillo dental cada 3 meses

Los odontólogos recomiendan **cambiar el cepillo de dientes cuando aparezcan los primeros signos de desgaste o como mínimo cada tres meses** porque la evidencia científica demuestra que un cepillo gastado no puede eliminar la placa bacteriana o biofilm bucal con la misma eficacia que uno en óptimas condiciones¹.

● Pérdida de eficacia de los filamentos

A medida que se utiliza un cepillo dental, los filamentos se deterioran, pierden su eficacia² y no llegan a limpiar las zonas de difícil acceso. Como resultado, el cepillado resulta poco eficaz y puede llegar a desgastar el esmalte dental o dañar las encías. Además, unos filamen-

tos deteriorados incrementan la contaminación bacteriana. Está demostrado que un cepillo en mal estado no es efectivo a la hora de eliminar el biofilm bucal².

Debemos concienciar a nuestros pacientes para que mantengan la eficacia de su cepillo dental:

- Evitando utilizarlo en cuanto vean los primeros signos de desgaste (los filamentos empiezan a abrirse en abanico).
- Cambiando el cepillo con más frecuencia, al menos cada tres meses, sobre todo en los niños o en las personas que llevan ortodoncia.

Los estudios científicos muestran cómo los cepillos de dientes que se han utilizado durante un periodo de más de tres meses no son capaces de eliminar el biofilm bucal tal y como deberían².

● Los filamentos: el medio ideal para el crecimiento de bacterias

Los cepillos de dientes pueden desempeñar un papel importante en la transmisión de enfermedades y aumentar el riesgo de infección, ya que pueden servir como reservorio para los microorganismos. La contaminación se debe a la retención y la supervivencia de microorganismos infecciosos en el cepillo de dientes. La contaminación de los cepillos de dientes se produce poco después del primer uso y aumenta a medida que se va utilizando³.

El ambiente húmedo y poco aireado favorece la acumulación y crecimiento de bacterias, por lo que se deben extremar las precauciones:

- **Aclarar bien el cepillo** después de utilizarlo y eliminar el exceso de agua.
- Utilizar siempre **cepillos que tengan capuchón** para que tanto el cabezal como sus filamentos queden protegidos, pero que al mismo tiempo permita el paso del aire; ello minimizará un ambiente húmedo entre los filamentos.
- Guardar el cepillo dental en **posición vertical** para facilitar su secado e impedir su contaminación.
- **Evitar el contacto entre cepillos** para prevenir una contaminación cruzada.
- **Renovar el cepillo dental después de una enfermedad.** Esto es fundamental porque los microorganismos infecciosos pueden permanecer en el cepillo y causar una recaída.
- **Cambiar el cepillo como mínimo cada tres meses** aunque tenga una buena apariencia porque el acúmulo de bacterias puede ser excesivo durante este tiempo, o incluso antes si se observan signos de desgaste.

Bibliografía

1. Warren y cols. A clinical investigation into the effect of toothbrush wear on efficacy. J Clin Dentistry 2002; 13:119-124.
2. Pradeep S. Tangade, Aasim Farooq Shah, Ravishankar TL, Amit Tirth, Sumit Pal. Is Plaque Removal Efficacy of Toothbrush Related to Bristle Flaring? A 3-Month Prospective Parallel Experimental Study. Ethiop J Health Sci. 2013; 23(3): 255-264.
3. Frazelle MR, Munro CL. Toothbrush contamination: A review of the literature. Nurs Res Pract. 2012; 2012: 420630.