

El cepillo de dientes

El cepillo de dientes, tal y como hoy lo conocemos, fue idea de los dentistas chinos de hace 1500 años. Anteriormente, los árabes usaban ramitas de areca, planta de palma cuya nuez era a su vez un excelente dentífrico. La areca también la aprovecharon los habitantes del lejano Oriente, aunque la mezclaban con la hoja del betel y con la cal resultante del molido de las conchas de ciertos moluscos y se obtenía una especie de chicle masticable que mantenía los dientes limpios y combatía el mal aliento. El cepillo de dientes que hoy conocemos fue invento del siglo XVII. En la corte francesa se utilizaba un cepillo de dientes elaborado con crines de caballo o de otros animales, con muy buenos resultados. En nuestro siglo, una de las innovaciones del cepillo de dientes, el llamado “cepillo milagro” del Dr. West, de 1938, estaba elaborado con púas de seda que permitían una perfecta higiene bucal, y que daría lugar al producto que hoy tenemos todos en nuestros hogares (1).

¿Cómo tiene que ser un buen cepillo?

La función de un buen cepillo es eliminar el biofilm oral sin dañar el esmalte dental (2) y para ello debería cumplir los siguientes requisitos:

- **Filamentos de Tynex®** de calidad y dureza adecuadas, con la punta redondeada y texturizada para realizar una limpieza eficaz sin dañar los tejidos blandos ni deteriorar la superficie del esmalte, permitiendo el acceso a los espacios interproximales.
- **Cabezal** de tamaño adecuado y con forma adiamantada, ligeramente más estrecha por un extremo, que permite llegar a las zonas posteriores de la cavidad bucal, más difíciles de alcanzar. La longitud del cabezal debe ser equivalente al área que ocupan de dos a tres dientes contiguos.
- **Cuello** maleable que favorece la accesibilidad y permite su flexión hasta adquirir la posición que mejor se adapta a la cavidad bucal.
- **Mango** con apoyo ergonómico antideslizante y flexible.



Así como es importante que el cepillo cumpla una serie de características, lo es también la forma en que se usa y se guarda. A continuación, algunos consejos para mantener el cepillo limpio y en buen estado (3):

- No se debe compartir el cepillo de dientes.
- Hay que enjuagarlo con agua del grifo después de usarlo para eliminar restos de pasta dental y otros residuos.
- Se debe guardar en posición vertical. Si guardamos varios, tenemos que mantenerlos separados para que los microorganismos no se transfieran de un cepillo a otro, por ello conviene que el cepillo disponga de un **capuchón protector** para evitar cualquier tipo de contaminación. Éste no debe ser del todo cerrado, es importante que tenga orificios para que los filamentos del cepillo puedan airearse.

Bibliografía

1. Celdrán, P. Historia de las cosas. Ediciones el Prado. Madrid 1995; 9 -11.
2. 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.
3. American Dental Association. Statement on Toothbrush Care: Cleaning, Storage and Replacement. Disponible en: <http://www.ada.org/1887.aspx> (fecha de acceso: 3/1/2013).