

## Cuida tu salud oral

# Limpia entre los dientes



El uso de hilo dental o de cepillos interdentales en compañía de un cepillado cuidadoso de dientes, mejora la salud oral.

**La caries dental y las enfermedades de las encías afectan a la mayoría de las personas.** Pueden causar dolor, dificultades para comer y hablar, autoestima baja, y, en los casos extremos, dar lugar a la pérdida de dientes y a la necesidad de cirugía. El coste del tratamiento de estas enfermedades es muy elevado.

**El mantenimiento de una buena salud bucal y dental depende, en gran parte, de la eliminación de la placa dental que se acumula.** La mayoría de la gente utiliza el cepillo de dientes para conseguirlo, pero los cepillos de dientes no alcanzan las áreas entre los dientes, que es donde empiezan y se desarrollan las enfermedades de las encías (periodontopatías). Allí es donde el hilo dental y los cepillos interdentales pueden ser de ayuda.

**¿Qué dice la evidencia?** El uso de hilo dental o cepillos interdentales junto con el cepillo de dientes puede reducir la gingivitis, la placa o ambos, en mayor grado que el cepillo de dientes solo. Además, los cepillos interdentales pueden ser más efectivos que el hilo dental. Pero solo hay una certeza baja o muy baja en la evidencia que sustenta estos hallazgos. Esperamos que lleguen nuevos estudios y se puedan disipar las dudas.

**Por probar, no pierde nada.** Dado el bajo coste de esa propuesta y la falta de evidencia sobre efectos secundarios importantes, no hay mucho que perder si se prueba. Al menos, puede servir para poner más cuidado en el cepillado de dientes y, por tanto, para mejorar la salud oral.



Información extraída de Cochrane ([es.cochrane.org](http://es.cochrane.org)) y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.