

## Consejos DE TU DENTISTA •

# CEPILLO DE DIENTES: ¿MANUAL O ELÉCTRICO?

Los cepillos eléctricos presentan ventajas sobre los cepillos clásicos de toda la vida. Sin embargo, hay ocasiones en las que el cepillo manual es más conveniente.

Antes de nada, hay que dejar claro que se puede hacer un cepillado dental eficaz tanto con un cepillo de dientes manual como con uno eléctrico, siempre que se sigan unas recomendaciones básicas.

Aunque hay necesidades y gustos para todo, según los propios dentistas es cierto que determinados cepillos eléctricos demuestran ventajas sobre los cepillos manuales.

### VENTAJAS DEL CEPILLO ELÉCTRICO

- Reduce más la placa bacteriana, que es la responsable de la producción de caries y de gingivitis.
- Son más respetuosos con el esmalte. Estos aparatos tienen un mecanismo de control de la presión, que evitan que se produzca una abrasión en la superficie de los dientes, respetando así el esmalte dental.
- Además, se ha comprobado que las personas que usan cepillos eléctricos suelen dedicar más tiempo al cepillado (entre un 20 y un 40% más) que los que emplean cepillos manuales. Esto se puede deber a que los usuarios se cansan menos o que están más concienciados de la importancia de la higiene bucodental.



**LOS CEPILLOS ELÉCTRICOS DE ÚLTIMA GENERACIÓN EMITEN UNA SEÑAL ACÚSTICA O VIBRATORIA QUE AVISA DE QUE HAN TRANSCURRIDO LOS 2 MINUTOS NECESARIOS PARA UN CORRECTO CEPILLADO**



## ¿CÓMO ELEGIR EL MEJOR CEPILLO DENTAL?

Ante la duda de cuál es el más idóneo, la evidencia científica actual resalta que los cepillos eléctricos **con tecnología "oscilante-rotatoria"** consiguen mejores resultados de limpieza y **reducen la placa bacteriana un 20% más** que otros sistemas. La tecnología avanzada permite **registrar el tiempo de cepillado en cada zona de la boca, corregir defectos de cepillado**, conectar el cepillo a dispositivos bluetooth, etc. Estamos solo al

inicio de una auténtica revolución en este campo, **en beneficio de la salud bucodental**. Los cepillos eléctricos, además, son muy recomendables para personas que tengan **alguna enfermedad, discapacidad, problemas o limitaciones** a la hora de mantener su higiene personal. Del mismo modo, para sus familiares o cuidadores será mucho más práctico y eficaz utilizar un cepillo eléctrico que uno manual.



## GUÍA PARA ELEGIR EL CEPILLO MANUAL



En el mercado encontramos cepillos de dientes para todos los gustos. La primera precaución que se debe tener en cuenta a la hora de elegirlo es si se necesita un cepillo normal o uno específico, pero será el dentista quien lo recomiende. Básicamente, son 3 los parámetros en los que debemos fijarnos:

- En la dureza de las cerdas del cepillo (no deben usarse cepillos de dureza alta).
- En el tamaño de la cabeza del cepillo (debe poder alcanzar todos los rincones de la boca).
- En el diseño del cepillo (más o menos curvado).

Después de una cirugía en la que haya puntos de sutura o exista una zona dolorida, en este caso, un cepillo manual de cerdas ultrasuaves permite un cepillado más delicado y se puede controlar mejor la velocidad y la intensidad a la hora de limpiar la zona afectada.

Las personas con ortodoncia, puesto que los cepillos eléctricos pueden desprender algún alambre o bracket si no se usan con cuidado. En este caso, el dentista recomendará el cepillo manual más adecuado para el paciente.

En el caso de los niños, aunque no hay motivo por el que no puedan usar uno eléctrico, la fidelización del cepillado suele hacerse con cepillo manual, ya que todavía hay más oferta de este tipo de cepillos para su tamaño de boca y manos.

**HAY CASOS EN LOS QUE EL CEPILLO MANUAL ES EL MÁS INDICADO**

