

Salud bucal: ¿Hay que cepillarse antes o después del desayuno?

15/11/2025



¿Te cepillás los dientes dos veces por día y pensás que con eso alcanza? Según el doctor Praveen Sharma, de la Escuela de Odontología de la Universidad de Birmingham, hasta quienes piensan que tienen la mejor higiene bucodental pueden cometer error.

La mitad de los adultos en Reino Unido desarrollará **enfermedad periodontal** en algún momento, y el primer aviso suele ser el sangrado de encías. **“Si tus encías sangran o están inflamadas, es señal de que debés cepillarte mejor”**, dijo Sharma, citado en un reportaje de *BBC Mundo*.

Junto a los doctores **Xand y Chris van Tulleken**, Sharma compartió cuatro consejos clave para mejorar la salud de tu boca y evitar problemas a futuro en el podcast “What’s Up Docs”. Estos son:

1. Mejor una vez bien que dos veces apurado

El clásico consejo de cepillarse dos veces al día sigue vigente. Pero la calidad del proceso es más importante que la cantidad. **“Si podés, hacelo dos veces. Pero es mejor hacerlo bien una vez al día que dos veces rápido”**, explicó Sharma.

Si solo vas a cepillarte una vez, que sea a la noche y sumá **hilo dental** o cepillos interdetales de caucho, que son más cómodos y menos dolorosos. Un aspecto clave a tener en cuenta: el método. Cada diente tiene tres superficies (exterior, interior y la que mastica) y todas deben limpiarse con movimientos circulares suaves, sin apretar. Prestá atención a la unión entre el diente y la encía, donde suelen empezar los problemas.

2. Cepillate antes del desayuno, no después

Muchas personas se lavan los dientes después de comer. Sin embargo, eso puede dañar el esmalte. **“Idealmente, cepillate antes del desayuno. No lo hagas después de comer algo ácido”**, recomendó Sharma.

Los ácidos de jugos o café ablandan el esmalte y cepillarse enseguida puede desgastarlo. Si igual se quiere hacer, el experto recomendó:

1. Enjuagar la boca con agua.
2. Esperar, al menos, 30 minutos antes del cepillado.

3. No te enjuagues después de cepillarte

¿Siempre escupís y enjuagás después del cepillado? Es momento de cambiar el hábito. **“Escupí, pero no te enjuagues”**, aconsejó Sharma. El enjuague elimina el flúor que protege los dientes. Lo ideal es dejar esa fina capa de pasta dental para que siga actuando.

4. No gastes de más: lo importante es el flúor

Entre pastas blanqueadoras, con carbón o regeneradoras de esmalte, la variedad puede marear. Pero Sharma redujo el debate. **“Mientras tenga flúor, no importa la marca”**, explicó. El flúor es el ingrediente clave que protege el esmalte y previene la caries. **El especialista confesó que suele comprar la más barata o la que está en oferta.**

Fuente: TN