

# SENSIBILIDAD DENTAL

LT  
LATERCERA

EDICIONES  
ESPECIALES

pág. 2

**Más alivio**  
Pastas de dientes específicas con propiedades que cuidan tu sonrisa.

pág. 4

**Consulta oportuna**  
¿Cuándo acudir al doctor en caso de alguna molestia?

pág. 6

**Higiene bucal infantil**  
¿Desde qué edad se pueden lavar los dientes los niños?

**Modificaciones en los hábitos de higiene:**

## Un problema común que se puede tratar o evitar



Con una suave técnica de cepillado y con la ayuda de una pasta dental especializada, las molestias provocadas por la sensibilidad dental pueden disminuir notoriamente. Lo importante es ser cuidadosos y constantes en la limpieza bucal.

**Por: Cecilia Corbalán**

→ Las personas que sufren de sensibilidad dental evitan realizar actividades diarias como ingerir alimentos o bebidas calientes o frías, así como también cepillar sus dientes.

Estas simples actividades hacen que los que sufren de sensibilidad dental vivan en

constante temor al dolor agudo.

Sin embargo, existen sencillas recomendaciones que pueden ayudar a aliviar esas molestias y también a prevenirlas en el futuro.

El profesor Álvaro Jiménez, vicedecano académico de la Facultad de Odontología de la Universidad de los Andes, explica que "la sensibilidad dental es bastante frecuente y, por lo tanto, hoy en día, el mercado y los investigadores están muy pendientes de cuál es la causa de cómo se puede prevenir y de cómo se puede intentar paliar los síntomas de esta hipersensibilidad".

La primera recomendación de los expertos es realizar la limpieza diaria con un cepillo suave o ultra suave. El académico

Alfredo Zunino, de la Universidad del Desarrollo, agrega que "es recomendable cepillarse los dientes con un cepillo de filamentos suaves con extremos redondeados y superficie lisa para prevenir la abrasión del esmalte y la retracción de encías". El especialista enfatiza, además, que no se deben usar cepillos eléctricos en casos de sensibilidad dental.

El profesor Jiménez, por su parte, agrega que "un cepillado inadecuado puede ser la causa de la hipersensibilidad, por lo tanto, el cambiar la técnica de todas maneras es una de las herramientas que tenemos para disminuir la sensibilidad. Pero también el cepillado inadecuado puede ser por exceso de cepillado o por cepillado brusco, o por un cepillado ineficiente o

poco frecuente, porque al acumularse placa bacteriana en los dientes, se produce un ambiente ácido en la boca que favorece la sensibilidad".

Es por esto que es tan importante, según los especialistas, corregir la técnica del cepillado. En caso de extrema sensibilidad, la recomendación es cambiar el cepillo por uno especialmente indicado para la sensibilidad, mientras la persona tenga la molestia. Después, se puede volver a su cepillo suave habitual. Los cepillos para la sensibilidad son extra suaves. De esta manera, no se estimula la superficie que está siendo sensible o que detecta la fuerza del cepillo que provoca el dolor.

Por otro lado, la técnica de cepillado tiene que ser vertical, ya que, según el profesor Jiménez, las técnicas horizontales provocan más retracción de las encías y, por lo tanto, aumenta la sensibilidad.

Finalmente, lo más importante es recalcar que la constancia y el uso de productos específicos consiguen eliminar la sensación dolorosa y recuperar la normalidad en dientes y encías.

### Otras recomendaciones:

- El mercado ofrece hoy en día una gran variedad de **pastas dentales especiales para la sensibilidad**. Estas se pueden combinar con un enjuague bucal especializado para un mejor resultado.

- Siempre usar **seda dental** en la higiene diaria, realizando movimientos suaves.

- Los **cepillos interdentes deben usarse con mucha precaución**, pues no hay con texturas más suaves que eviten el dolor en caso de sensibilidad.

- **Evitar los alimentos muy ácidos** como, por ejemplo, las bebidas gaseosas en exceso o la ingesta de dulces.

Oral-B

MICRO-ESPUMA  
DETOX\*

LIMPIA PROFUNDAMENTE  
ENTRE DIENTES Y ENCÍAS

Oral-B Encías Detox te ayuda a remover las millones de bacterias que se acumulan en los espacios entre los dientes regulares. En forma de pequeñas espumas entre dientes y encías.



Beneficios para cada necesidad

# Pastas de dientes con propiedades específicas

Ya sean dientes sensibles o si se requiere de una acción específica para controlar caries, el mercado actual cuenta con una diversa oferta de opciones de dentífricos. La adecuada concentración de flúor que poseen es la principal característica que se debe buscar. **Por: Sol Márquez Thomas**



El 2015, el Ministerio de Salud aprobó la norma general sobre "Uso de fluoruros en la prevención odontológica", estableciendo sobre la base de distintos estudios, que las pastas dentales en concentraciones menores o iguales a 1.500 ppm. de ión de fluoruro son consideradas cosméticos especiales y las mayores a esa cifra como productos farmacéuticos. Estas sólo pueden comprarse en farmacias y deberían ser prescritas por un especialista.

"Son para casos específicos, como alto riesgo de caries asociado a condiciones o enfermedades del paciente (por ejemplo, pacientes en tratamiento de radioterapia por cáncer). Su acción no es meramente preventiva, ya se habla de acción terapéutica por ese motivo", explica Macarena Puyol, cirujano dentista de la Universidad de Chile e integrante del Programa JUNAEB de la Municipalidad de Recoleta.

Su recomendación para quienes no presentan estas condiciones específicas es fijarse en la concentración de flúor que la pasta posee, eligiendo aquellas 1.000 o 1.500 ppm para utilizar con el cepillado regular. "En el rango de concentración en que uno como

profesional se maneja para recetar o recomendar una pasta, influyen temas técnicos que dependen del paciente y de su realidad como acceso a agua fluorada (cuando se tiene) o lugar geográfico de residencia, temas epidemiológicos, etc.", complementa la especialista.

En el mercado existen distintas opciones de pastas dentales: para dientes y/o encías sensibles, con propiedades blanqueadoras, de protección prolongada y varios sabores, que buscan una sensación de frescor en el proceso de cepillado.

"Se han realizado estudios comparando algunas pastas a base de manzanilla u otros elementos naturales y su efectividad pre-

venta en relación a las convencionales. Si bien se han obtenido resultados sorprendentes, se necesitan mayores estudios a futuro", comenta Puyol.

En el caso de los niños, la diferenciación está dada por la dosis que se debe utilizar y en menores de dos años no se recomienda el uso de pasta, pero debe incorporarse el cepillado. En niños de cuatro años, la dosis corresponde al tamaño de una lenteja y a los seis, la cantidad es el tamaño de una arveja.

Quienes busquen opciones blanqueadoras deben considerar el grado de sensibilidad de sus dientes, explica la especialista: "Además del flúor, está el participado que posee, que puede ser de diferentes tipos y, por ende, más o menos abrasivas. Es el caso de las pastas blanqueadoras, cuyo poder abrasivo es mayor y, por ello, no recomendable en pacientes con sensibilidad, por ejemplo".

Para la odontóloga, la técnica de cepillado es fundamental, por lo que la recomendación es que cada paciente se apoye en un especialista para conocer la manera correcta de cepillarse los dientes y para escoger la pasta de dientes ideal.

## DIENTES SENSIBLES

Con una amplia incidencia en Chile, la sensibilidad dental es un problema que puede ser abordado con la pasta de dientes adecuada. Según un estudio de Kantar TNS Chile para Sensodyne, actualmente un 50% de los chilenos padece algún grado de sensibilidad dental, pero sólo el 37% de ellos está utilizando la pasta de dientes adecuada para tratar la condición.

"Es importante tomar precauciones y apoyarse en su odontólogo para la elección de la pasta ideal (que puede variar según el paciente) y complementar el uso de la pasta con una adecuada técnica de cepillado", dice Macarena Puyol, cirujano dentista de la Universidad de Chile.

**“Al momento de elegir una pasta dental, lo principal es fijarse en la concentración de flúor que posee”.**

**Macarena Puyol**, cirujano dentista de la Universidad de Chile e integrante del Programa JUNAEB de la Municipalidad de Recoleta.

**Oral-B®**

# BLANQUEAMIENTO DELICADO\*

## QUE PROTEGE CONTRA LA SENSIBILIDAD



La fórmula exclusiva de **Sensitive Care** contiene un complejo de minerales activos que blanquean sus dientes de manera delicada\*, protegiendo también contra la sensibilidad.



PASTA DE DIENTES PARA USO DIARIO.  
ELIMINACIÓN DE MANCHAS SUPERFICIALES VS. ESTADO INICIAL DE LOS DIENTES



## ¿Cuándo consultar?

# Sensibilidad dental: un problema más común de lo se piensa

Cuando la parte interior del diente, llamada dentina, queda expuesta a estímulos externos, se produce un dolor agudo en una o varias piezas dentales. Su principal causa es la pérdida del esmalte, la fricción y los cepillados traumáticos, entre otros. Conozca cómo y cuándo pedir ayuda. **Por: Arturo Prado**

→ Se puede sentir como un dolor corto, agudo y repentino, el cual aparece en los momentos menos indicados, como cuando tomamos una bebida o comemos algo caliente. La sensibilidad dental se desencadena cuando la dentina -parte interna de los dientes- queda expuesta a estímulos térmicos, táctiles, osmóticos o químicos al interior de la boca.

Marion Arce Paniagua, especialista en periodoncia y académica del Departamento de Odontología Conservadora de la Universidad de Chile, explica que la hipersensibilidad dentinaria (HSD) se produce ante estímulos externos, donde un líquido ingresa rápidamente a través de los pequeños túbulos de la dentina, lo que activa instantáneamente las terminales nerviosas en la interfaz de la pulpa, lo que causa un agudo dolor.

Si se estudian las causas, por lo general, la hipersensibilidad dental se asocia a la pérdida del esmalte, fenómenos de erosión y fricción, caries, cepillados traumáticos, tabaquismo,

bruxismo, piercings e, incluso, el blanqueamiento dental.

## ¿Cuándo es tiempo de consultar?

Para la académica de la Universidad de Chile, "se debe realizar un adecuado manejo de la sensibilidad dental, donde lo primero es identificar y registrar las zonas dentarias hipersensibles. Dependiendo de la intensidad del dolor, se debe determinar el tratamiento adecuado para las molestias, el cual puede ser invasivo o no invasivo". En tanto, Denisse Hernández, periodoncista y docente de la Escuela de Odontología de la Universidad Católica, agrega que "el diagnóstico lo podría realizar un cirujano dentista o un periodoncista, que está más relacionado con la recesión de encías. Por esto, es fundamental tener una historia médica, un examen clínico y radiografías para realizar diferencias con condiciones o patologías que requieran otro tipo de tratamiento".

## Prevención

Es importante ver como ambas profesionales recomiendan consultar a un dentista cuando se ve mermada la calidad de vida del paciente o cuando la sensibilidad es severa y refractaria. Esto es cuando no cede el dolor, incluso después de aplicar pastas dentales, enjuagues especiales o seguir planes preventivos.

Ambas concuerdan en la importancia de la prevención, la cual puede ser un buen cuidado oral y acudir a controles cada seis meses. "El tratamiento consiste en realizar consejos relacionados a la dieta, como limitar el consumo de alimentos ácidos, bebidas con gas, uso de pastas dentales medicadas con obliterantes que sellan los túbulos o disminuyen la capacidad de producir el impulso nervioso que genera el dolor. Asimismo, hay que enfatizar un cepillado correcto y promover la limpieza interdental como primera opción. En casos más graves, se podría necesitar cirugía periodontal de cubrimiento de las recesiones o restauraciones cervicales", puntualiza Hernández.

De todos modos, y a fin de evitar la automedicación con analgésicos, la recomendación siempre va a ser visitar a un especialista en el caso de que el dolor sea repetitivo y se prolongue en el tiempo.

“Se debe realizar un adecuado manejo de la sensibilidad dental, donde lo primero es identificar y registrar las zonas dentarias hipersensibles. Dependiendo de la intensidad del dolor, se debe determinar el tratamiento adecuado para las molestias, el cual puede ser invasivo o no invasivo”.

Marion Arce Paniagua, especialista en periodoncia y académica del Departamento de Odontología Conservadora de la Universidad de Chile.

nueva  
fórmula



**SENSODYNE**

**RÁPIDO**  
**ALIVIO DE LA**  
**SENSIBILIDAD**



Alivio clínicamente comprobado en  
**60 SEGUNDOS**



## A prevenir las caries

# Primeros dientes, ¿cuándo empezar el cepillado con pasta dental?

La salud bucal no debe pasarse por alto. Por el contrario, los pediatras aconsejan preocuparse de ella aún antes de la dentición. El mercado ofrece gran variedad de pastas para niños, pero deben elegirse sin flúor antes de los tres años.

**Por: Fabiola Romo**



Crema dental no fluorada y, por cierto, no abrasiva es el mejor complemento en limpieza bucal para los pequeños que aún no cumplen los tres años. Según el odontólogo Carlos Saiz, hay que ser constante con la higiene bucal y, además, ocuparse de ella desde sus inicios. "En torno a los seis meses es cuando empiezan a salir los dientes en los bebés. La boca debe estar completa

con sus 20 dientes sobre los tres años, aunque cada niño lleva un ritmo diferente", señala.

Contrario a lo que muchos hemos escuchado, el especialista explica que los dientes de leche son tan importantes como los definitivos, que empiezan a salir cerca de los seis años. "Al bebé hay que masajearle las encías durante los primeros días después de nacer, limpiándole con una gasa húmeda y limpia o con una toallita, ya que puede desarrollar una carie tan pronto como le salga un diente", explica Carlos Saiz. Con menos de tres años, la recomendación del especialista es usar pasta dental no fluorada y, por cierto, supervisar el cepillado.

Respecto de la primera visita al odontólogo, la odontopediatra miembro de la Sociedad Chilena de Pediatría (Sochipe), Carmen Marchant, aconseja que la pri-

mera consulta sea a los seis meses, pues de esta manera, los padres aprenden a prevenir patologías orales prevalentes como las caries y algunas anomalías dentomaxilares.

### Preescolares

Durante el período de lactancia, la higiene bucal debe realizarse unas dos veces al día, mientras que, a contar del primer año de vida, los adultos deben comenzar con una rutina de cepillado suave.

**Los especialistas recomiendan masajear las encías de los bebés durante los primeros días de vida. Se aconseja usar una gasa húmeda y limpia o una toallita para prevenir la aparición de caries.**

"El uso de pasta dental debe ser indicado por el profesional, el cual determinará la concentración de flúor y la cantidad, según los requerimientos y riesgo de caries del niño. Este cepillado debe ser realizado después de cada ingesta (consumo de alimentos), especialmente, luego de la última comida de la noche", detalla Carmen Marchant.

Una vez que comienzan a aparecer los dientes temporales, los controles dentales deben ser estrictos y periódicos.

### Dentición

Para Alejandra Orellana, odontóloga miembro de la Sociedad Chilena de Pediatría, cuando se está al cuidado de mayores de seis meses y bebés que comienzan con su dieta mixta, se recomienda, junto con un cepillado dental adecuado, dar alimentos lo menos azucarados posibles. "Evitar comptas de

supermercado y mejor realizarlas en la casa, sin agregar azúcar”, señala.

En cuanto al uso de la mamadera, lo ideal es suspenderlo a partir de los dos años, al igual que el chupete, ya que genera alteraciones de la mordida, que en algunos casos puede generar maloclusiones dentarias.

### Etapa de recambio

Una vez que el niño ya tiene bien desarrollada la parte psicomotora es adecuado dejarlo cepillarse solo, pero siempre supervisado. “Con respecto al recambio dental, muchos padres consultan, porque cuando los incisivos inferiores comienzan su erupción aparecen por dentro de los dientes temporales, sin que estos se suelten, lo que genera gran angustia, pero la verdad es que dentro de sus primeras etapas es lo normal”, afirma Alejandra Orellana.

La lengua es la que genera la fuerza que favorece que los incisivos tomen una posición más vertical. Aunque de todas maneras es importante controlar, para conocer bien el proceso y evaluar si hay o no alguna alteración de la oclusión. “A los seis años comienza la erupción de los primeros molares defi-

nitivos. La aparición genera varios cambios en la cavidad oral por lo que es ideal preocuparse del cepillado de la zona y poder protegerlo adecuadamente una vez erupcionado”, asegura la odontóloga.

En el mercado hay una gran cantidad de cepillos determinados según la etapa en la que se encuentra el niño y también algunos eléctricos que ayudan a realizar un cepillado adecuado, sobre todo, cuando el niño no presenta un buen desarrollo de la función psicomotora. “Se recomienda el uso de pasta de dientes fluoradas, en muy poca cantidad (sólo la puntita en el cepillo). En mayores de dos años la porción debe ser del tamaño de una arveja con pasta de 1.000 ppm y en mayores de seis años puede utilizarse pasta de adulto de 1.450 ppm”, comenta Alejandra Orellana.

El cepillo de dientes debe ser de cabeza pequeña, tener bordes de goma para evitar daño, cerdas suaves y un mango ergonómico, fácil de tomar. El uso de seda dental se indica en niños que presentan poco espacio de separación entre los dientes o cuando ya hay historia de caries interproximales, las que pueden aparecer a partir de los cuatro años.



> Oral-B

> <https://latam.oralb.com/es>

## Oral-B estrena dos nuevas pastas dentales

# Una sonrisa más blanca sin generar sensibilidad

Oral-B cuenta con Whitening Therapy y Encías Detox, dos nuevas líneas de pastas dentales que logran un blanqueamiento dental profesional sin provocar sensibilidad dental.

La misión de Oral-B es cuidar y proteger la salud bucal de todos los chilenos. Constantemente esta empresa lanza productos superiores e innovaciones para satisfacer las necesidades de sus consumidores.

En línea con esto, y entendiendo que hoy un alto porcentaje de la población chilena sufre algún grado de sensibilidad dental en algún momento de su vida y que además las enfermedades de las encías son unas de las patologías odontológicas más frecuentes, Oral-B desarrolló una línea de pastas dentales que ayudan a solucionar estos problemas: Whitening Therapy y Encías Detox.

Muchos consumidores estaban en la búsqueda de

un producto que brindara una sonrisa más “blanca” sin un efecto de sensibilidad posterior a su uso. De allí nace este desafío para esta compañía.

### Whitening therapy Sensitive Care

Esta pasta contiene un agente desensibilizante, nitrato de potasio, que ingresa a través del esmalte, interrumpiendo estímulos externos y evita que la señal de dolor llegue a las terminaciones nerviosas.

De esta manera, se disminuye la sensibilidad causada por agentes externos. Además, contiene una sílica muy suave y porosa, que remueve las manchas superficiales de manera delicada.



### Detox Deep Clean

Luego de años de investigación los científicos de Oral-B, han logrado desarrollar una fórmula especialmente diseñada para atacar las millones de bacterias que se acumulan entre el diente y la encía y aquellos espacios que no se pueden ver.

Esto ocurre gracias a su micro espuma, que permite que

pequeñas nanopartículas de fluoruro de estaño viajen directamente a esas áreas de difícil acceso, localizando y neutralizando las bacterias de la placa bacteriana que se acumulan en esta zona, promoviendo encías más sanas, según estudios clínicos. Además, el fluoruro de estaño, también nos ayuda a prevenir y aliviar la sensibilidad dental.

### ¿Por qué distintos tipos de blanqueamientos pueden producir sensibilidad dental?

En un blanqueamiento dental profesional, los agentes blanqueadores que se utilizan permean por debajo del esmalte y pueden deshidratar el tejido de la dentina e incluso, inflamar el nervio. Esto es lo que finalmente resulta en una sensación de dolor y una mayor sensibilidad a estímulos externos (frío, calor, acidez, etc.).

En el caso de algunas pastas dentales blanqueadoras, el agente que se utiliza es la sílica o silice, que funciona con un leve efecto abrasivo que permite remover manchas o tinciones producidas por algunos alimentos que ingerimos u otros agentes. Esta abrasión puede alterar, en algunos casos, el esmalte dental y permitir el paso de ciertos estímulos de temperatura o de alimentos, que nos producen la sensación de sensibilidad dental.

La sensibilidad también se puede producir por un mal cepillado con fuerza excesiva e, incluso, por la dieta de cada persona. Hoy en día, esta dieta ha ido variando significativamente a comidas y bebidas ácidas en su composición como bebidas carbonatadas, las que provocan erosión del esmalte dental.

Las pastas Whitening Therapy Sensitive Care vienen a dar solución a estos problemas, ya que se centra en trabajar con componentes especiales para evitar la sensibilidad y, a la vez, remover y prevenir la formación de manchas extrínsecas. Ambas atacan el mismo problema con dos focos distintos.

Fotos: Oral-B



Por una sonrisa saludable

# Todo sobre la enfermedad periodontal

Saber identificar las enfermedades de las encías es una forma de conocer cómo se puede evitar su avance. Una correcta higiene bucal puede marcar la diferencia entre salud y enfermedad. **Por: Evelyn González Jeldres**



De un color rojo brillante y cuando se toca con el cepillo sangra, se siente un poco inflamado y algo de dolor, esto es lo que ocurre con la encía cuando comienza una infección, el primer paso de la enfermedad periodontal.

"La gingivitis o inflamación de las encías está asociada a la acumulación de bacterias entre diente y encía, es totalmente reversible con un buen tratamiento", comenta la doctora Elizabeth Lozano, presidenta la Sociedad de Periodoncia de Chile, y agrega que un error muy común es que, producto del sangrado de la encía, se evita el contacto con el cepillo, lo que aumenta la inflamación tras el acumulo de placa bacteriana que no es removida en el cepillado diario y, por ende, aumenta el sangrado de las encías, finalmente. Es en este momento en donde se hace imprescindible asistir al odontólogo, para una correcta instrucción de higiene

oral, y en casos más severos, cuando se trate una periodontitis, el tratamiento con periodoncista.

## Factores de riesgo

No solo la gingivitis es una enfermedad que afecta las encías, la periodontitis y enfermedades periimplantarias, también son producidas, a menudo, por una higiene oral inadecuada, ya sea en su técnica o frecuencia. Sin embargo, es importante destacar que "toda periodontitis viene precedida de una gingivitis, pero no todas las gingivitis avanzan a periodontitis, ya que existen factores de riesgo individuales que pueden determinar el curso de la enfermedad", explica la doctora Lozano. Así, el tabaco, el mal control metabólico de la glucosa (diabetes), estrés, obesidad y osteoporosis, pueden ser condiciones que hagan más difícil el control de una periodontitis.

La doctora también indica que las personas que tienen alguna inmunodeficiencia, por ejemplo, neutropenias, SIDA, o algunos síndromes como Papillón Lefèvre o el síndrome de Down, o cuando la composición de su flora bacteriana oral contiene bacterias más dañinas, están más propensas a presentar periodontitis en algún momento o, incluso, se pueden enterar del desarrollo de una enfermedad producto del estado de sus encías.

## Súmate a esta campaña Semana de la encía

Reforzar la idea del impacto que tiene la salud periodontal en la salud global, así como en la estética de la sonrisa, es el objetivo de esta iniciativa mundial.

Como un referente mundial en la divulgación y promoción de hábitos de salud bucodental, se ha constituido la Semana de la Salud de la Encía, iniciativa que se realiza desde el 2014 gracias a la Federación Europea de Periodoncia (EFP) y a las que se han sumado otras 41 sociedades científicas de Europa y América Latina. En Chile, las actividades están programadas desde el 6 hasta el 12 de mayo, lideradas por la Sociedad de Periodoncia, en las que la comunidad odontológica saldrá con un mensaje de autocuidado hacia la población, entregando folletos explicativos y una cinta de color rosado y blanco que simboliza la saludable unión diente encía.

