El Norte de Castilla

bti
Human Technology

Un cepillado para cada edad

No habrá tercera generación de dientes; lo mejor es aprender a limpiárselos bien

FERMÍN APEZTEGUÍA

La ciencia avanza, pero no siempre al ritmo que nos gustaría a los mortales. Si alguien soñó con que las células madre nos facilitaran una tercera generación de dientes que evitara implantes, arreglos y postizos, se equivocó. «No la habrá en al menos los próximos cincuenta años», advierte tajante el especialista Eduardo Anitua, director científico de la multinacional biomédica BTI, dedicada a la Medicina Regenerativa y la Implantología Oral. La mejor manera de tener una dentadura sana pasa por cuidarla lo mejor posible. Es muy sencillo, pero la mayoría, por pereza o desconocimiento, a menudo lo hacemos de forma incorrecta. Cada etapa de la vida requiere sus propios cuidados. No es el mismo cepillado el que debe realizarse un niño de 10 años que el de su madre de 50 o el del abuelo de 80. El experto aporta las claves para mantener una boca lo más saludable posible.

La investigación con células madre generó unas expectativas enormes al comienzo del siglo. La idea de crear cualquier tipo de tejido, incluso órganos, a partir de material orgánico inoculó en los científicos unas desaforadas expectativas que el tiempo se ha ocupado de relativizar. En el campo de la odontología, uno de esos sueños fue el de lograr una tercera generación de dientes a partir de células madre. BTI, por ejemplo, lo consiguió. Pero el laboratorio no es la rutina clínica.

El camino pendiente de recorrer es tan largo que quién sabe si llegará a explorarse. «Puedo implantar células madre en la boca de un paciente y le saldrá un diente, pero tardará siete años. Es demasiado tiempo para un niño de 10 que se lo ha partido y no le digo nada para una mujer de 80 con problemas de masticación», explica el odontólogo.

También falta precisión. «¿Qué hacemos si utilizo células madre con la esperanza de que surja un incisivo y me brota una muela?», se pregunta Anitua, que apunta con su interrogante a la tercera razón que, a día de hoy, hace inviable la técnica. «En solo un día, podemos ponerte un implante. Le resultará más rápido, seguro y, por supuesto, más barato que una terapia celular», concluye.

Con ayuda

La mejor manera de garantizarse una dentición longeva es por todo ello cuidar bien la que tenemos, lo que significa una atención acorde para cada edad. Los niños, hasta los 12 años, deberían cepillarse los dientes solo con agua. No necesitan dentífrico porque el agua corriente, la que sale por el grifo de casa, está suficientemente fluorada como para prevenir la caries dental.

En la chavalería, lo importante es conseguir que se los cepillen bien, que arrastren todo resto de comida, especialmente cuando han comido chucherías, porque el acúmulo de hidratos de carbono los daña seriamente.

Hasta esa edad, también es interesante que sea una persona mayor la que les limpie la boca, porque los más pequeños, por mucho que lo intenten, no tienen destreza suficiente como para manejar el cepillo por todos los recovecos de la cavidad oral. El cepillo eléctrico puede ayudar en esta tarea y resulta una buena opción para personas con poca habilidad manual, como suelen ser pelotaris, agricultores y, en general, las personas con las manos castigadas por su trabajo.

Cuatro pasos para un adulto

Un cepillado solo con agua, seguido de otro con pasta de dientes en muy poca cantidad, como el tamaño de una lenteja, sería una buena fórmula para adolescentes y jóvenes. Las necesidades cambian a partir de los 35 ó 40 años, cuando el normal desgaste del esmalte comienza a hacerse tangible y empiezan a abrirse huecos entre las distintas piezas. A estas dos maniobras deberían precederles, al menos una vez al día, otras dos. La limpieza debe arrancar con un repaso previo de los espacios interdentales primero con un cepillo interproximal y después con hilo de seda.

Las personas muy mayores suelen tener la misma complicación de habilidad de los niños, al que se suma, con frecuencia, problemas de vista. La ayuda de un familiar y el uso de un cepillo con irrigador de agua pueden resultar para ellos de enorme utilidad.

La operación entre cepillo interproximal, hilo de seda y cepillado con agua y con pasta puede prologarse unos cinco minutos, hay que hacerlo tres veces al día, una después de cada gran comida y, al menos, una de ellas de forma concienzuda. Lo que se quiere que dure toda la vida, hay que cuidarlo. «Y hay que hacerlo suave, se trata de tocar el violín en la boca; no de pasar el estropajo a una sartén», aconseja el experto.

UNA SONRISA SALUDABLE

5

minutos es el tiempo mínimo que se debe dedicar a la limpieza bucal.

Los niños, hasta los 12 años, deberían lavarse los dientes solo con agua. No necesitan dentífrico

«Los colutorios son como echarse colonia sin ducharse»

No se necesitan colutorios para una buena higiene bucodental. «Son como echarse colonia sin ducharse», afirma tajante el director científico de BTI. Lo verdaderamente importante para lograr una buena limpieza es, insiste una y otra vez, cepillarse los dientes a conciencia, sin que queden adheridos restos de comida que, con el tiempo, acaban convertidos en sarro. «El colutorio solo te da una sensación de frescor, que ya te lo da el dentífrico», sostiene Eduardo Anitua. La pasta garantiza una boca sana, frescor y buen aliento.