

## Tu amigo el cepillo de dientes

**E**l cepillo de dientes es un artículo de primera necesidad, uno de esos que habría que llevarse a una isla desierta. Esta afirmación en apariencia extrema no es ninguna perogrullada, es algo natural para los que viven el hábito de la higiene bucodental. Y es que, esto del cepillo de dientes como compañero del hombre (sin menoscabo del papel del perro como tal), es a veces despreciado por el que no conoce las maravillosas sensaciones que se experimentan cuando tenemos una boca limpia, higiénica, de esas que huelen a menta; de esmaltes lisos y refulgentes, de encías duras, y sonrosadas (las que no sangran tras el audaz bocado a una dura manzana).

Y es que el cepillo de dientes es un producto de la cultura humana, una de esas cosas constanciales al progreso, como la rueda, el arado, el alcantarillado municipal, el tratamiento de los alimentos, la calefacción y el abre corchos.

El uso del cepillo de dientes es un hábito, una costumbre heredada, un rasgo cultural transmitido. Como costumbre, no sólo es higiénica, sino también ética. Me explicaré: el cuidado de los demás empieza por el de uno mismo. Aquel que no haga nada para resultar agradable a los demás, deja de tener un comportamiento social. Si a uno le da lo mismo su aliento, por ejemplo, no puede esperar que los demás se le acerquen mucho. Tampoco demuestra mucha consideración hacia sí mismo. Una correcta higiene bucal diaria, como costumbre, como ritual benéfico y cíclico, induce (¡incluso!) una equilibrada higiene mental. Así es: levantémonos de buena mañana, lavémonos el cuerpo, desayunemos sanamente, cepillémonos los dientes. ¡Esto es plenitud vital!

Los que somos padres, también sabemos lo importante que es eso del aprendizaje por imitación. Los antropólogos hablan de un mecanismo comunicativo no verbal entre los seres humanos que se basa en la imitación de actitudes: «Mono ve, mono hace». Los hijos aprenden a actuar, pensar e interaccionar viéndose a sí mismos en los demás. Este es un mecanismo de probable origen genético que impulsa el desarrollo cultural por medio de su proyección psicológica. Las figuras parentales, por lo que representan para el niño, son decisivas en dicho aprendizaje y solo con la reiteración en el tiempo de hábitos familiares saludables, adquiere el niño actitudes positivas (ojo, lo mismo pasa con las negativas, como el maltrato, etc.). Así que, papás y mamás, ya sabéis: a cepillarse los dientes todos los días y años para que vuestros hijos lo incorporen a sus costumbres



■  
**David Esteve Colomina**  
Médico  
Odontólogo  
■

### **El uso del cepillo de dientes es un hábito, una costumbre heredada, un rasgo cultural transmitido. Como costumbre, no sólo es higiénica, sino también ética.**

de por vida. Eso es uno de esos legados que podéis dejar a vuestros descendientes y seréis recordados: «En mi casa, siempre me enseñaron a ser respetuoso, a comer bien, a lavarme los dientes...» Son estos comentarios de arraigo y cariño familiar los que se oyen a veces, y que dicen mucho de los que precedieron al que los hace.

Una vez que tomamos ya conciencia de la importancia de la higiene bucodental y del cepillo de dientes como protagonista de la misma, hay que pasar a una segunda fase, que es la de usarlo bien. No vale coger el cepillo, llenarlo de pasta hasta el mango y abocarse tamaño pastel dentífrico a los 4 incisivos superiores, para terminar escupiendo ruidosamente en el lavabo, dando por terminada la mini-sesión para calmar a la incipiente pero poco rigurosa conciencia higiénica. Hay que ser más meticulosos y tener algunos conocimientos previos, antes de pasar a la acción. Lo mejor, para el neófito rabioso, es pasarse por una clínica dental o preguntar a su prima segunda higienista dental, o buscar en Internet, o seguir leyendo un poco más este humilde artículo, en el que voy a intentar resumir las 4 verdades del uso sin abuso del cepillo de dientes:

1ª Verdad: Apretar excesivamente sobre el cepillo contra los dientes estropea las cerdas prematuramente y los desgasta a la larga (Moraleja: *más vale maña que fuerza*).

2ª Verdad: El movimiento de vaivén hori-

zontal es muy nocivo para el esmalte dentario, cuyos prismas están conformados longitudinalmente, por lo que el movimiento de las cerdas del cepillo ha de ser necesariamente VERTICAL, ligeramente circular, cuidando así la anatomía microscópica del esmalte (Moraleja: *La naturaleza es sabia y hay que respetarla*).

3ª Verdad: Más vale usar cepillos de grosor y dureza media o blanda durante más tiempo que brochas rígidas para terminar pronto (Moraleja: *La paciencia es la madre de todas las ciencias*).

4ª Verdad: La pasta de dientes y los colutorios son COMPLEMENTARIOS, actores secundarios importantes, pero no imprescindibles. Hay que poner un poquito de pasta, como una gota de dentífrico, en el centro del cepillo, para repetir luego la operación si es necesario. El enjuague viene después, como colofón de la obra, justo antes de cerrar el telón bucal, sin precipitarse «por lo bueno que está», hasta que no esté bien terminado el trabajo (Moraleja: *Al pan, pan, y al vino, vino*).

A estas 4 verdades hay que añadirle una Virtud: la perseverancia. Siendo constantes en la reiteración de una actitud positiva, ésta termina por enraizar, incorporándose a nuestro acervo personal, enriqueciendo de forma irreversible nuestra vida y las de los que nos acompañan en este extraño y apasionante viaje vital. La higiene bucodental es uno más de estos hechos enriquecedores, aunque parezca, a las mentes ligeras, un detalle nimio y poco digno.

El mes pasado se hizo pública una encuesta realizada entre los españoles acerca de un hábito higiénico básico: la ducha. Parece ser que un gran porcentaje de españoles solo se ducha una vez por semana. Habría que ver los resultados de la misma encuesta acerca del hábito de cepillarse los dientes: nos quedaríamos igualmente anonadados.

Afortunadamente, parece que no todo es negativo: se observa en los jóvenes una tendencia a mantener mayores niveles de higiene bucodental, aunque queda todavía mucho por hacer...Lo primero es convertirnos en acólitos del cepillo de dientes, en sus fervorosos seguidores que ensalzan al susodicho como un estandarte, una bandera dentífrica que hay que defender para no perder la batalla de la higiene bucodental.

La finalidad de toda esta retahíla de afirmaciones y comentarios no es sino un intento, con la esperanza de que, al sonreír leyendo algo sobre el cepillo de dientes, Usted, lector condescendiente, pase a la acción...y vaya a cepillarse los dientes. ■

