



Solo el 34% de los españoles mantiene una rutina diaria de higiene interdental

- La higiene interdental remueve los restos de alimentos y las bacterias que se acumulan entre los dientes antes de que se forme la placa, responsable de la caries, la gingivitis y la pérdida dental.

Madrid, 4 de enero de 2022. Gran parte de la población piensa que con cepillarse los dientes dos veces al día ya es suficiente para mantener una buena higiene bucodental. Sin embargo, ni el cepillo manual ni el eléctrico son capaces de alcanzar las bacterias que se acumulan entre un diente y otro. Por eso es tan importante realizar la higiene interdental, al menos, por la noche.

Los espacios entre un diente y otro acumulan un tercio de toda la placa bacteriana, de ahí la trascendencia de eliminarla. En caso contrario, las bacterias se acumularán en estas zonas, pudiendo provocar caries e inflamación gingival. Además, la gingivitis puede evolucionar a una patología más grave (periodontitis), con pérdida del hueso que rodea a la raíz. Asimismo, el acúmulo de bacterias y de restos alimentarios también es responsable de una gran parte de los casos de mal aliento (halitosis).

Para limpiar bien entre los dientes existen dos opciones: seda dental o cepillo interdental. Los estudios demuestran que la seda dental elimina el 73% de la placa dental, mientras que el cepillo interdental acaba con el 93%. Pero usar uno u otro depende de si existe suficiente espacio entre los dientes para poder introducir el cepillo interdental, por lo que el dentista indicará qué método es el más apropiado para cada persona y dará las instrucciones para usarlo adecuadamente.

El Dr. Óscar Castro Reino, presidente del Consejo General de Dentistas de España, explica que “la placa removida por la seda o el cepillo interdental contiene más de 300 especies bacterianas, por eso es tan importante eliminarla. Si no realizamos esta higiene interdental, dejaremos el 35% de la superficie de los dientes sin limpiar, por lo que esas bacterias pasarán al torrente sanguíneo e incrementarán el riesgo cardiovascular. A pesar de su relevancia para la salud, solo el 34% de los españoles realiza la higiene interdental a diario, por lo que hay que insistir y concienciar a la población para que lo asuman como una rutina más”.

Consejo General de Colegios de Dentistas de España

Creado en el año 1930, es el Órgano ejecutivo de la Organización Colegial de Dentistas. Entre sus competencias destacan la coordinación de la política general de la Organización Colegial, la ordenación del ejercicio de la profesión, la representación y la defensa de los intereses de sus profesionales, y la promoción del derecho a la salud odontológica de los españoles. Es también competencia del Consejo General la elaboración, desarrollo y actualización del Código Ético y Deontológico estatal de la



**CONSEJO
DENTISTAS**
ORGANIZACIÓN COLEGIAL
DE DENTISTAS
DE ESPAÑA

NOTA DE PRENSA

profesión, así como de la promoción social, científica, cultural y laboral de la Odontología y la Estomatología.

CONSEJO DENTISTAS
Departamento de Prensa

Calle de Alcalá, 79 - 2º - 28009 Madrid
Teléfono: 914 264 414
prensa@consejodentistas.es