

Por qué no es buena idea enjuagarse la boca después de cepillarse los dientes



Enjuagarse la boca con agua después de haberse cepillado los dientes es una práctica realmente común, pero resulta que no es tan buena idea como parece. La razón está, curiosamente en el funcionamiento de la pasta de dientes.

El problema es que los ingredientes activos de la pasta de dientes, concretamente el flúor, no pasan el tiempo suficiente en contacto con los dientes como para hacer bien su trabajo. Según el doctor Phil Stemmer, del centro dental Fresh Breath Center en Londres:

Enjuagarse la boca elimina la capa protectora de flúor que deja la pasta de dientes sobre las piezas dentales. Esa película nos garantiza horas de protección adicional. De hecho, si tienes mucha sed es más recomendable que bebas agua antes de cepillarte los dientes para mantener esa película por más tiempo.

En realidad, este consejo es muy común entre los dentistas. Yo mismo lo he oído de boca de mi especialista y basta con hacer una búsqueda en Google para ver recomendaciones similares, como en este artículo de The Guardian.

Hay algunas excepciones a esta norma, como los niños pequeños, a los que es mejor dejar que se enjuaguen la boca para que no traguén excesiva pasta de dientes. Los adultos simplemente pueden escupir la pasta sobrante.

Fuente: gizmodo.