

La idea es prevenir que se desarrollen enfermedades:

Los ocho errores más comunes que se deben evitar para mantener una buena salud bucal

No cepillarse por el tiempo suficiente, elegir mal el cepillo, olvidarse de la seda dental y mantener una dieta baja en frutas y verduras, son algunas de las equivocaciones que los chilenos cometen con mayor frecuencia, según los odontólogos.

ANNA NADOR

La salud bucal es parte integral del bienestar de las personas. “Es un factor importante para estar sano. Para mantener una buena salud bucal necesitamos hábitos de vida saludable, principalmente, una adecuada higiene y alimentación”, dice Natalia Ortega, odontóloga especialista en Endodoncia de la Clínica Alemana.

Pero a pesar de ser esencial para la salud general, es usual que se cometan errores al intentar cuidar de los dientes. La relevancia de evitar estas equivocaciones es que así se pueden prevenir diversas patologías dentales, sostiene Ortega.

Además, algunas enfermedades dentales, como la periodontitis —una infección de los tejidos donde se insertan los dientes—, se asocian a otras enfermedades del sistema, por ejemplo, la diabetes y riesgo de parto prematuro en embarazadas, apunta Andrea Correa, académica de la Facultad de Odontología de la U. de Chile y doctora en Salud Pública.

Acá, diversos expertos señalan cuáles son los errores más comunes que juegan en contra de mantener una buena salud dental y qué hacer para evitarlos.



Es importante no aplicar demasiada presión ni usar cepillos duros al limpiarse los dientes, ya que esto daña las encías y hasta puede causar la retracción de estas, dicen los entrevistados.

1 SALTARSE EL LAVADO DESPUÉS DE ALGUNAS COMIDAS

No cepillarse los dientes frecuentemente puede llevar a la enfermedad bucal. Así lo sostiene Ortega: “La higiene bucal debiese realizarse después de cada comida, porque la placa bacteriana, responsable de caries y enfermedad periodontal, siempre está en constante formación sobre los dientes y las encías”.

“Cada vez que uno come, estamos dando un sustrato para que estas bacterias tomen estos elementos y puedan generar enfermedad. Por lo tanto, la situación ideal es que realicemos esta acción después de las principales comidas del día: desayuno, almuerzo, once y cena”, precisa.

2 CEPILLARSE RÁPIDO

Otro error común es realizar un cepillado muy rápido. Franco Cacciuttolo, odontólogo de la Clínica Universidad de los Andes, indica que “por lo menos hay que dedicarle de tres a cinco minutos a un buen cepillado dental y que tu odontólogo te enseñe una técnica adaptada a tu edad y destreza motriz”.

En términos generales, señala Ortega, durante el cepillado “hay que pensar que se tienen que abordar todas las superficies dentarias y tener conciencia de que estoy barriendo, tanto arriba como abajo, por fuera, por dentro, todas las caras (de los dientes)”.

3 USAR UN CEPILLO DURO Y APLICAR MUCHA PRESIÓN

Correa acota que es usual que las personas opten por comprar cepillos duros, porque creen que se van a limpiar mejor los dientes: “Los cepillos duros, que además la gente usa ejerciendo demasiada presión, pueden hacerles daño a nuestras encías. Estamos poniendo una escobilla que tiene cerdas muy duras y lo estamos aplicando con fuerza hacia la encía, lo que finalmente genera retracción de las encías”.

El llamado es a elegir un cepillo de cabeza redonda, con un cabezal pequeño y de cerdas suaves, explica Ortega. Además, “la técnica tiene que ser traumática, con suficiente presión para barrer la placa bacteriana que se deposita en estos tejidos, pero no tanta que pueda generar daño”.

4 NO CAMBIAR EL CEPILLO DE DIENTES

También es necesario asegurarse de que el cepillo de dientes esté en las adecuadas condiciones para realizar la limpieza. Si bien Cacciuttolo, además especialista en rehabilitación oral, dice que no hay un tiempo específico para realizar el cambio, sí hay que prestar atención a la condición de este.

“Lo importante es ver que las cerdas no estén abiertas, es decir, que las cerdas del cepillo estén derechas; cuando ya se empiezan a abrir, a inclinarse hacia afuera, ese cepillo ya tiene que ser cambiado, porque ya no está limpiando como fue diseñado”, dice.

5 DEJAR DE LADO LA SEDA DENTAL

Es frecuente que las personas no usen seda dental o algún sistema de limpieza interproximal (entre los dientes), como un cepillo interdental, concuerdan los entrevistados. “Lo que pasa es que los alimentos van quedando entre medio de los dientes y eso va generando daño en las piezas dentarias y se puede terminar con caries”, señala Cacciuttolo.

Ortega recomienda emplear “esta forma de limpieza un mínimo de una o dos veces al día, ya que lamentablemente esos espacios no se pueden abordar con un cepillo dental”.

6 CONSUMIR MUCHA AZÚCAR Y ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Otra práctica que daña la salud dental es comer mucha azúcar y alimentos ultraprocesados. “Tener un alto consumo de azúcar y alimentos ultraprocesados —aquellos productos fabricados industrialmente que tienen muchos ingredientes— también es dañino para la salud dental. Ambos se relacionan con el desarrollo de caries”, señala Correa.

En cambio, se debería mantener una alimentación balanceada. “Hay que preocuparse de tener una dieta equilibrada, de consumir frutas, verduras y legumbres, porque estos alimentos tienen un efecto mecánico de arrastre de la placa bacteriana. Entonces, podemos tener una mejor salud bucal si es que comemos alimentos que cumplen este rol”.

7 FUMAR

El tabaco también daña la salud dental. Por una parte, Cacciuttolo indica que “puede producir efectos bastante simples, que pueden ser reversibles, como una tinción, es decir, que se manchen los dientes —lo que puede ser limpiado por el odontólogo— hasta el cáncer oral”.

Además, “las personas que fuman tienen más riesgo de periodontitis, patología que puede llevar a que los dientes se caigan”, dice Correa.

8 NO CONSULTAR

“Es muy común el hecho de creer que si no me duele nada, no necesito ir al dentista. Pero es necesario estar chequeándose, para poder tratar las patologías a tiempo”, apunta Correa.

De hecho, un reciente estudio de la Facultad de Odontología de la Universidad de los Andes —realizado a 1.378 hombres y mujeres de 18 o más años— señala que un 51% de los encuestados no ha ido al dentista en el último año.

Cacciuttolo recuerda: “Hay que ir al odontólogo cada seis meses o mínimo una vez al año. Al no consultar, muchas enfermedades no son pesquiasadas a tiempo, lo que provoca que se vaya perpetuando el daño y sea más costoso de tratar”.

OPINIÓN

Del “iPlop!” al “iPrompt!”

En inglés “prompt” significa “apuntar”.

Es lo que hago en la ventanita inferior de la pantalla de Chat GPT (chatgpt.com), la aplicación abierta de inteligencia artificial (IA). Ahí, como en un confesionario, deslizo mis preguntas, mis inquietudes, también mis esperanzas.

(Ahora escribo después de una conversación con Diego Rodríguez, de Matrix, joven jinete que intenta domar la nueva tecnología).

Volvamos al “prompt”. (Y si usted se anima, abra Chat GPT, interactúe con la IA).

Bueno, uno puede escribir en el “prompt”, la ventanita inferior de la pantalla, lo que quiere saber. La IA le responderá. Por ejemplo, pregunto: “¿Qué puedo hacer para dormir mejor?”.

Sobre la base de recorrer muchísimos datos mundiales sobre el sueño, la IA me responde en un par de segundos: diez consejos (establecer una rutina,

cuidar el ambiente, limitar la exposición a pantallas, reducir la cafeína y el alcohol... y por último, consultar a un profesional).

No quedo satisfecho; y viene lo clave: re-recorro al “prompt”, lo que Diego Rodríguez llama la “ingeniería del prompt”. Voy a la ventanita inferior y escribo: “Pero me llega mucho ruido desde la avenida del frente”.

Y la IA me regala 9 consejos: nuevas cortinas, sellar ventanas, paneles acústicos, tapones para los oídos... y, al final, “consulte a un profesional”.

Insatisfecho, voy al “prompt” e invento: “Mi esposa se mueve mucho en la cama, porque a veces sufre de cosquilleo en las piernas” (mal neurológico que afecta más a las mujeres, en todo caso).

La IA me recomienda al instante: consultar a un médico, optar por un colchón de buena calidad, que ella duerma con las piernas elevadas, masajearle las

piernas (¡hum!), separar las camas, apoyo emocional recíproco...

A estas alturas, es como una consulta a mi psiquiatra, se me va aclarando el panorama. El problema será el difícil “prompt” que deberé escribirle/decirle a mi mujer. Así es que escribo en el “prompt”: “¿Cómo la convengo a que ella se abra a estas soluciones?”.

La IA, comprensiva, me contesta: “Esto puede ser delicado”. (Basta con esa respuesta para que yo la ame... a la IA). Y me entrega 9 consejos, numerados. El primero es escoger el momento adecuado para conversar; luego, expresarme con empatía; también, hablar sobre mis sentimientos (y da ejemplos, no muy buenos); además, entregar información sobre posibilidades de solución, y escucharla, ofrecerle apoyo, sugerir buscar ayuda. Recomienda la paciencia y la comprensión.



NICOLÁS LUCÓ

Entonces, yo, humano imperfecto, voy al “prompt” y escribo: “Y si nada resulta, ¿qué puedo hacer?”.

La respuesta es privada. Pero el punto que quiero hacer es que, al consultar a la IA, vale la pena no quedarse con la primera respuesta. Uno puede ir afinando el problema en el “prompt” con más y más preguntas, y la IA, entregándome respuestas más y más atinentes.

Condorito, en sus momentos más espinosos, explotaba con un “¡Plop!”. Uno, en su relación con la inteligencia artificial, debe lanzar siempre un nuevo “prompt”. “¡iPrompt!, ¡iPrompt!”.



Lo nuevo de Call of Duty se ambienta en la Guerra del Golfo.

Videojuegos: El nuevo Call of Duty saldrá en octubre

A. IBARRA

El 25 de octubre saldrá a la venta “Call of Duty Black Ops 6”, la esperada nueva entrega de la conocida saga de videojuegos bélicos. El anuncio fue realizado en medio de un fin de semana en que la industria de los videojuegos celebró varios eventos como Xbox Showcase y el Summer Game Fest 2024, entre otros.

El nuevo videojuego continúa la historia de “Call of Duty Cold War” y se ambienta en la época de la Guerra del Golfo. Estará disponible para múltiples platafor-

mas.

Phil Spencer, jefe de juegos en Xbox, dijo que más de 100 millones de personas juegan “Call of Duty” mensualmente en el mundo.

Otros de los videojuegos presentados son “Doom: The Dark Ages” y “Gears of War: E-Day”, precuola de la saga.

En la ocasión también se anunciaron tres modelos de la consola Xbox Series XIS. Estas son una Series S de 1 terabyte (TB) en color Robot White, una Xbox Series X totalmente digital y una Xbox Series X Special Edition de 2 TB en color Galaxy Black.

— EDIFICIO —
ARQDOMUS

CANDELARIA, VITACURA.

Cocina de diseño italiano y amplias terrazas

ENTREGA INMEDIATA

DEPTO. 505
3D/3B + Estar
189,98 m² totales
UF 17.751

inmobiliarianobleza.cl

NOBLEZA INMOBILIARIA

PRO CASA Ricardo Vial

LAS CONDES
ESPACIOS RENOVADOS

MOLLER & PÉREZ COTAPOS.
Innovando desde la experiencia

Edificio Río Guadiana
3 DORMS.

DESDE **UF 11.970** DEPTO. N° 204

Los Dominicos VISITE PILOTOS mpc.cl