

# Eficacia de la limpieza dental orgánica a base de alimentos fibrosos

Gildardo Barbosa Olazarán, Jany Ariadne Jiménez Del Valle

Facultad de Ciencias de la Salud  
Escuela de Ciencias Estomatológicas  
Universidad de Montemorelos

*Keywords:*

## Introducción

Es una cuestión generalizada decir que hay una población específica que podría estar afectada de falta de higiene dental ya que actualmente da resultados óptimos el barrido dental con el cepillo plástico. No parece haber muchos antecedentes sobre la limpieza mecánica a base de alimentos fibrosos en la cavidad oral y aunque; está la palabra autoclisis, no se han hecho muchas investigaciones en cuanto al concepto y su acción, tiende a ser confundido con las acciones que hace el individuo para limpiar sus dientes con los métodos convencionales de usar cepillo plástico y pasta dental, no obstante, es preciso ampliar más el conocimiento sobre el concepto de autoclisis.

## Metodología

Se pidió la participación de 39 jóvenes de la Universidad de Montemorelos, de los cuales 13 se van a lavar los dientes con cepillo de dientes de plástico 35 de Oral B que les será provisto; usando la técnica de cepillado “Bass modificado”. No importa la residencia de este grupo. Se lavaron los dientes después de cada comida durante 7 días; los dos grupos de residencia externos e internos, para estos grupos les fue provista 15 porciones de zanahoria para que con una porción se limpien los dientes después de sus 3 comidas diarias por 7 días. 13 jóvenes internos limpiaron sus dientes con una porción de zanahoria por cada comida, teniendo la dieta del comedor institucional, otro grupo de 13 jóvenes externos se limpiaron sus dientes con una porción de zanahoria por comida. Hicieron esto por 7 días cada uno de los grupos, procurando que hagan 30 ciclos de masticación no importa el tiempo requerido para realizar los ciclos. Al terminar los 7 días de prueba fueron citados en la Clínica Dental Universitaria los 3 grupos para que con una pastilla reveladora de placa se haga una muestra visible y documentada con el IHOS, esta prueba se aplicó para obtener datos específicos. Después de los 7 días; con una tira reactiva de pH se comprobó el pH de la boca de los 39 individuos. Se hicieron las pruebas con las tiras del Bana Zyme Test para comprobar la población de Bacterias patógenas; posterior a la prueba. Los datos se

juntaron para ser procesados y graficados con el programa estadístico de JAMOVl.

## Resultados

Se graficaron los datos obtenidos después de los experimentos de los 3 grupos.

## Discusión

la limpieza mecánica ayuda mucho para la remoción de la placa dentobacteriana, no obstante, los actuales medios para producir los cepillos dentales traen consigo mucha contaminación (utilización de materiales fósiles que expelen mucho CO<sub>2</sub>), lo expresado refiere a que el cepillo dental de bambú o de algún otro material biodegradable es necesario medir su efectividad y aun mejorarlo para evitar contaminar y producir una eficaz limpieza. Aunque este fue un experimento y nadie salió afectado de gingivitis no muchas personas hacen sus 25 – 30 ciclos masticatorios para moler correctamente la comida, o en este caso los alimentos fibrosos para limpiar los dientes, se podrían hacer estudios posteriores para poder encontrar un alimento ideal que pueda limpiar los dientes, pues incluso el chicle, carece de la mecánica para limpiar las superficies dentales

## Conclusiones

el cepillo dental plástico sigue liderando la limpieza dental apoyado con la pasta dental, lo cual es muy efectivo para razones estéticas y funcionales. El uso de alimentos fibrosos para limpiar mecánicamente los dientes es bueno, las estadísticas mostraron que no hubo mucha diferencia, en este estudio observamos muchos tipos de personas, tal vez este tipo de limpieza no es para todos, es necesario hacer más estudios para mejorar la técnica, con los ciclos masticatorios para limpiar mejor las zonas cervicales e interproximales.

## Referencias

1. Aranceta J. 2012-MAQUETACION-MATERIAL-FORMATIVO-Salud-bucal-alimentacion- Tema-2: Papel de la nutrición en la salud bucodental 2012 [cited 2019 Mar

- 31]; 2(2):7. (1) monasterios L. etiopatogenia de la boca  
seca. avances en odontoestomatología 2014 [cited 2019 Apr  
30]; 30(3):121–8. 4.
2. Poyato Ferrera. La placa bacteriana: Conceptos básicos para el  
higienista bucodental: Periodoncia para el higienista dental.  
PERIODONCIA 2001 [cited 2019 Jun 5]; 11(2):149–64. 5.
3. Birkerlan J.M. Jorkjend L. The effect of chewing apples on dental  
plaque and food. Debris Community Dent, Oral Epidemiol. 1974; 2: 161-162. 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.