



¿Es mejor lavarse los dientes antes o después de desayunar? Tenemos la respuesta científica

Descripción



Las autoridades sanitarias recomiendan cepillarse los dientes dos veces al día durante dos minutos completos cada vez. Pero lo que las pautas no suelen decir es exactamente cuándo es mejor cepillarse los dientes. Y hay una recomendación científica que arroja luz sobre la oscuridad.

Para establecer un hábito de cepillado regular, muchas personas se cepillan los dientes a la misma

hora todos los días. No es un mal método. Cepillarse los dientes todas las mañanas y noches antes de acostarse parece ser la norma para la mayoría de las personas. Este sencillo plan convierte el cepillado de dientes en una rutina muy saludable.

cepillarse los dientes por la mañana

De hecho, cepillarse los dientes por la mañana es un excelente hábito. Pero, ¿qué pasa si has limpiado la parte equivocada de tu rutina matutina? Algunos expertos dicen que cepillarse los dientes antes del desayuno es mucho más beneficioso para el esmalte dental y la salud bucal en general.

Nadie quiere beber su jugo de naranja por la mañana cuando todavía sabe a flúor en la boca, pero en realidad es lo mejor para los dientes. Mientras duerme, las bacterias que causan la placa en la boca se multiplican. Es una de las razones por las que a veces te despiertas con mal sabor de boca y mal aliento.

Cepillarse los dientes antes del desayuno daña mucho menos el esmalte dental / @MARIAPOMBO

Lavar estas bacterias directamente con una pasta dental con flúor eliminará la placa y las bacterias de los dientes. Y un beneficio adicional: cubre el esmalte dental con una barrera protectora contra el ácido de los alimentos. Pregunta no menos importante a la hora de valorar cuándo cepillarse los dientes cuando se tienen digestiones complicadas.

Lo que probablemente no sabías es que también debes evitar cepillarte los dientes justo después del desayuno. Deben transcurrir al menos 30 minutos si comes algo ácido. Esto se debe a que los alimentos y bebidas típicos del desayuno, como las tostadas, los cítricos o el café, cumplen los criterios de los alimentos ácidos.

Activar la producción de saliva.

Un pequeño estudio realizado en adultos mostró que la producción de saliva de los participantes del parto aumentó durante cinco minutos después de cepillarse los dientes. Los beneficios son obvios: su saliva ayuda a que la comida se descomponga y, naturalmente, mata las bacterias dañinas en la boca.

Cepíllate los dientes después del desayuno

Si cepillarse los dientes después del desayuno es mejor para su rutina matutina, por supuesto que puede hacerlo, pero corre el riesgo de cubrir sus dientes con restos de comida ácida, lo que debilita el esmalte. Los alimentos básicos para el desayuno son algunos de los peores alimentos para el esmalte dental, incluidos el jugo de naranja y otras frutas cítricas, las nueces, el pan rebanado o los dulces.

Es recomendable esperar 30 minutos después del desayuno para cepillarse los dientes/@TAMARA_FALCO

Por lo tanto, cepillarse los dientes justo después del desayuno puede ser particularmente dañino para su salud dental. Espere de 30 minutos a una hora después de comer para cepillarse la dentadura postiza para asegurarse de que está protegiendo sus dientes y no alterando su esmalte.

Cómo cepillarse los dientes

El cepillado adecuado de los dientes es muy importante. Tanto si utilizas un cepillo de dientes eléctrico como un cepillo de mano tradicional con cerdas de nailon, una primera recomendación es humedecer el cabezal del cepillo con un poco de agua para lubricarlo. Luego agregue una cantidad pequeña, del tamaño de un guisante, de pasta de dientes con flúor. No se necesita mucho.

Cepíllate los dientes en ángulo para que puedas llegar a los lugares más difíciles de alcanzar. Haga esto durante 2 minutos, asegurándose de cepillar los dientes frontales, los costados y la superficie de masticación. Cepille cualquier residuo bacteriano de su lengua que pueda haberse acumulado durante el proceso de cepillado y escupa cualquier resto de pasta de dientes. Para que siempre tengas la mejor sonrisa.

Fecha de creación

marzo 2023