

¿SABÍAS QUE?

Instituto de
Salud Pública
Ministerio de Salud

CUANDO USAS PASTAS DENTALES CON FLÚOR, NO ES RECOMENDABLE ENJUAGAR COMPLETAMENTE LOS DIENTES DESPUÉS DEL CEPILLADO

Cuando utilizamos productos que contienen flúor, estamos contribuyendo activamente al cuidado de nuestros dientes. En muchos países, incluido el nuestro, se recomienda el uso de productos fluorados como una estrategia para prevenir y controlar las caries.

En el mercado existe una amplia variedad de productos para el cuidado bucal, entre ellos pastas dentales, enjuagues bucales, hilo dental. Sin embargo, no todos ellos tienen acción anticaries, esta protección depende de la presencia del flúor en una concentración adecuada, así como de la cantidad y frecuencia de uso.

En Chile, las pastas dentales deben ser autorizadas por el Instituto de Salud Pública (ISP), existiendo pastas de uso cosmético y otras de uso farmacéutico, dependiendo de la concentración de flúor que contengan. En la práctica cotidiana, la mayoría de las personas utilizan pastas dentales cosméticas, las cuales tienen una concentración de flúor entre 1000 y 1500 partes por millón (ppm). Al momento de adquirir una pasta dental, asegúrese de revisar que cuente con el registro ISP, y que en su rotulado/envase se indique la cantidad de flúor requerida, asegurando así su efectividad en la prevención de las caries. (Como se ve en imagen 1).

Para comprender cómo actúan estos productos, es importante entender que una carie ocurre cuando las bacterias que están en la boca, y que se alimentan fundamentalmente de hidratos de carbono, generan ácidos que, al depositarse sobre la superficie, atacan el esmalte y lo van desmineralizando o ahuecando.

El flúor tiene un efecto protector y actúa estimulando la remineralización de las lesiones incipientes de caries, reduciendo la desmineralización y ayudando a detener el deterioro del esmalte dental sano, de esta manera contribuye a recuperar minerales esenciales como fósforo y calcio, que se van perdiendo con el paso del tiempo. Por esta razón, es importante distribuir bien la pasta dental sobre toda la superficie de los dientes y resulta conveniente evitar enjuagarse la boca después del cepillado. Esto último permite que “altos niveles de fluoruro sean retenidos en nuestros dientes” favoreciendo y prolongando su efecto protector y optimizando sus beneficios en la prevención de caries.

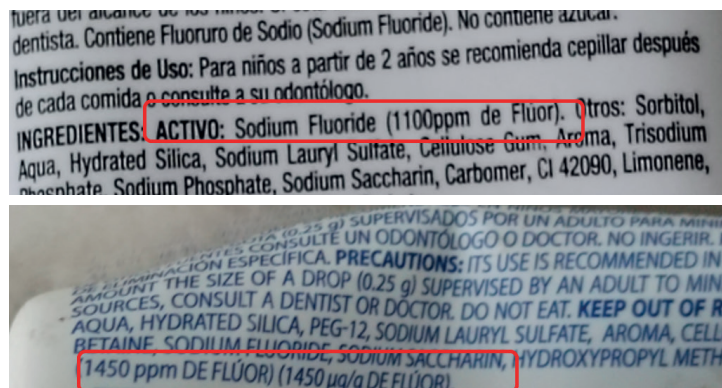


Imagen 1:

Ejemplo de rotulado de una pasta dental, donde en el apartado de ingredientes se puede identificar el flúor.

¿CÓMO PODEMOS PREVENIR LAS CARIES?

Si bien, en nuestro país existen diversas estrategias de cuidado odontológico, entre ellas la fluoración del agua potable, los operativos dentales y la fluoración dental, el Ministerio de Salud, a través de la norma técnica N° 105, sigue recomendando el uso adecuado de pastas dentales fluoradas y sugiere, principalmente en niños, que posterior al cepillado solo se expectore el exceso de pasta y no se enjuague la boca con agua, ya que al hacerlo se elimina el flúor presente en la cavidad bucal, disminuyendo su efecto protector contra las caries.

RECUERDA:

1. **Mantener una rutina de cuidado dental**, que incluya alimentación saludable, asistencia al dentista de manera regular y una adecuada higiene bucal, especialmente a través del buen cepillado de dientes.
2. **Utilizar solo productos autorizados por el ISP**, que contengan la concentración de flúor adecuada (entre 1000 a 1500 ppm), a menos que su dentista sugiera otra concentración, y seguir las indicaciones entregadas por el fabricante, que están contenidas en el rotulado del producto.
3. **Que las pastas dentales no se deben ingerir**, por lo que se sugiere que un adulto supervise el cepillado de los niños.
4. Tener presente que **un mal cuidado bucal puede provocar una enfermedad periodontal, que, junto a las caries, “son la principal causa de pérdida de dientes”**.
5. “El uso de cualquier producto puede ocasionar efectos no deseados. En caso de presentarlos, se recomienda [notificar](https://diprece.minsal.cl/programas-de-salud/salud-bucal/) al ISP (Instituto de Salud Pública).”

Te contamos, además, que Chile cuenta con normas técnicas para productos dentífricos. Para mayor interés sobre este tema, puede revisar el siguiente link <https://diprece.minsal.cl/programas-de-salud/salud-bucal/> (verificado el 09-07-2025)