

Consigue una blanca sonrisa

Lucir unos dientes impecables ayuda a mantener un buen estado de salud bucal y eleva la autoestima. ¿Has probado a blanqueártelos? Las técnicas han mejorado mucho y los resultados son excelentes

Por: NÚRIA SAFONT

¿Quién no le gusta sonreír y presumir de una dentadura perfectamente colocada y de un blanco impoluto? Sin embargo, el paso de los años, todo aquello que bebemos y comemos, algunos malos hábitos como el tabaco, y el uso de ciertos medicamentos tiñen el esmalte dental y nuestros dientes pierden la blancura y frescura de antaño. Solucionarlo es fácil. Basta con acudir a una clínica de odontología y pedir un estudio que pueda orientarnos sobre cuál es el tratamiento idóneo en cada caso y cuántas sesiones se necesitarán. "La mayoría de la gente es candidata a 'aclararse' el color del esmalte. Digo 'aclararse' porque, aunque la palabra que se emplea para denominar estas técnicas es 'blanqueamiento', puede llevar a confusión y crear falsas expectativas, ya que en realidad lo que se realiza es un 'aclaramiento'", alerta en primer lugar el doctor Fernando Moraleda, odontólogo y director de los centros Smilelife (www.smilelife.org).

Antes de someterse a un aclaramiento, es imprescindible realizarse un buen diagnóstico del estado de salud bucal, principalmente para descartar la existencia de caries, restauraciones antiguas y problemas periodontales como la gingivitis o la periodontitis (piorrea) o casos de hipersensibilidad dental. Naturalmente, también es importante determinar el origen de los cambios cromáticos de los dientes. Una vez resuelto el problema, se realizará un diagnóstico previo sobre cómo quedarán los dientes. Por supuesto, no es igual en todos los pacientes. Según la

edad, la dentadura y los hábitos higiénico-dietéticos de cada persona, el blanqueamiento será más o menos notorio.

No todas las manchas pueden quitarse del mismo modo. Las más fáciles son las adheridas a la superficie del diente: suelen ser eliminadas mediante una limpieza profesional, junto a una buena higiene personal y consejos para evitar agentes colorantes. Las más difíciles son las que están dentro de la estructura interna de los dientes.

El blanqueamiento o aclaramiento dental ha experimentado una revolución en los últimos años. "Antes se utilizaban unas férulas más un agente blanqueante que la persona se llevaba a casa. Se puso de moda en los 90, pero no era un tratamiento efectivo porque el especialista no podía controlar si el paciente cumplía a rajatabla las indicaciones y el resultado podía no ser el adecuado. Este tratamiento ha ido dando paso a otros más precisos", explica Moraleda.

En la actualidad, básicamente todas las técnicas consisten en la aplicación de sustancias blanqueadoras a base de peróxido (de la familia del agua oxigenada) de carbamida o de hidrógeno. Según el doctor Moraleda, el más eficaz hoy en día es el de peróxido de hidrógeno al 35%, que se aplica en la superficie del diente junto con una fuente de calor –lámparas de luz fría–, que activa el blanqueamiento. No es necesario emplear esta fuente de calor con el peróxido de carbamida. Estas técnicas se realizan como primer tratamiento y sólo deben ser desarrolladas por personal competente en clínicas especializadas. Después, se sigue un mantenimiento en el propio domicilio. Durante todo este tiempo es necesario utilizar un dentífrico desensibilizante para evitar el dolor temporal. "Otra novedad es que el peróxido incluye algunas sustancias que reducen la sensibilidad y fortalecen el esmalte, como el xilitol, el potasio y el flúor, para paliar ese aumento de la sensibilidad que puede provocar el tratamiento", añade Moraleda. "Normalmente es suficiente con una sesión o dos sesiones de una duración

de 30 a 45 minutos aproximadamente, pero nunca más de tres, porque se ha comprobado que, a partir de la tercera, el resultado no mejora. Asimismo, entre sesión y sesión conviene que transcurran diez días", indica el director de la Clínica Smilelife. **La duración de las sesiones dependerá de la clase de mancha, del tipo de diente y de la edad.** Ocurre lo mismo con el precio del tratamiento, entre los 250 y los 600 euros. Por ejemplo, "la gente joven no presenta unos dientes muy difíciles de blanquear. Sin embargo, la dentadura de las personas mayores está más castigada y, obviamente, más manchada, con lo que el tratamiento más recomendable será el de peróxido de hidrógeno con luz halógena y el mantenimiento en el hogar", explica el doctor Moraleda. (www.smilelife.org). (tel.: 913 025 289).

Bastan tres sesiones de entre 30 y 45 minutos para aclarar la dentadura. Más no mejoran el resultado

Aun así, no todo el mundo es un candidato idóneo para someterse a un blanqueamiento dental. Se recomienda no realizarse uno hasta los 22 años aproximadamente. Está contraindicado también en varios casos, por ejemplo, en mujeres embarazadas o en personas expuestas a tetraciclinas que presenten manchas muy profundas u oscuras. En este sentido, el doctor Moraleda señala que, últimamente, se ha visto que el mejor modo de tratar estos casos difíciles es realizando dos o tres sesiones de blanqueamiento, como tratamiento complementario, y luego utilizar unas carillas transparentes o semitransparentes (las de porcelana cuestan unos 450 €). "De esta manera el resultado es mucho más natural y el paciente se sentirá más satisfecho. Del otro modo, al colocar unas carillas blancas opacas sobre un diente oscuro, la sensación es algo más artificial", opina el doctor.

Pero de poco servirá un blanqueamiento si luego no se mantiene la higiene necesaria. El doctor Moraleda concluye que, tras una sesión, conviene evitar durante 10 días bebidas o alimentos con colorantes –colas, vino, salsa de soja...– ya que el esmalte estará poroso y se teñiría con facilidad. ●



Dentífricos blanqueadores de uso casero para el día a día

Si después de un tratamiento utilizas en casa productos de mantenimiento, los resultados serán más duraderos; úsalos con moderación porque suelen ser abrasivos. **Blanqueante avanzado, (3 €), de Licor del Polo.** **Dientes sensibles, pasta blanqueadora con aloe vera (7 €), de Dentiblanco.** **Anti-manchas de noche (4 €), de Denivit.**