Revista del Consumidor No. 311, Enero 2003

Pastas Dentales

Compañera del cepillo es la pasta de dientes, indispensables para la higiene bucal en particular y para la salud en general.

Con la información que encontrará en estas páginas elija el mejor dentífrico, pero no deje de visitar periódicamente a su dentista.

La higiene bucal es uno de los elementos principales del cuidado personal. El deseo de lucir una sonrisa con dientes limpios, sanos y blancos ha dado lugar a que en el mercado existan dentífricos de muchos tipos y características. Se pueden encontrar en una gran variedad de sabores, colores y envases; en gel o crema; con compuestos contra la caries, el sarro, la placa dentobacteriana o para contrarrestar la sensibilidad de los dientes, entre muchas otras propiedades anunciadas que, por cierto, no todos cumplen cabalmente.
Más allá de la ilusión cosmética, lo cierto es que el uso de la pasta dental, más un buen cepillado, puede ayudar a prevenir problemas como el mal aliento o la caries dental.
Conviene recordar que la caries es el resultado de todo un proceso que en general da inicio con la aparición de la placa bacteriana, formada por la saliva y restos alimenticios que se adhieren a los dientes. Por otro lado, en ocasiones la placa bacteriana puede dar lugar a depósitos duros (sarro), que al atrapar los restos alimenticios en sitios inaccesibles al cepillo dental, forman una fuente infecciosa que irrita la encía, causando que retroceda y exponga la parte del diente que normalmente está cubierta y es más susceptible al desgaste. Si no se trata a tiempo, el problema puede evolucionar hasta infectar el diente y los tejidos que lo sostienen.
La salud dental depende precisamente de evitar este tipo de problemas y para ello es necesario el cuidado sistemático de la dentadura.

Las pruebas

Para realizar este estudio, el Laboratorio Profeco analizó la calidad de 71 marcas y tipos de pastas dentales que se ofrecen en el mercado. Las pruebas aplicadas fueron las siguientes:
Información al consumidor. Se verificó que los datos en las etiquetas cubrieran los requisitos mínimos que exige la normatividad vigente. En particular se analizó la cantidad de ingredientes activos, como flúor o triclosán, en los casos en que su presencia fue declarada por el fabricante.
Contenido neto. Se revisó que el contenido del dentífrico correspondiera con el valor declarado en la etiqueta; poco más del 4 por ciento de los productos no cumplieron.
Prueba de abrasión. De acuerdo con la norma, al hacer pasar 200 veces la pasta sobre un vidrio, utilizando el canto de un disco metálico y ejerciendo siempre la misma fuerza, el producto no debe dejar marcas o raspaduras. De los 71 productos analizados, tres mostraron mayor abrasión de lo permitido.
Calidad sanitaria. Se evaluó que los productos no tuvieran microorganismos que pusieran en riesgo la salud del consumidor, o que indicaran prácticas deficientes de manufactura. No se detectaron desviaciones.
Consistencia. Se corroboró que las pastas cumplieran con la normatividad. Valores mayores o menores a lo permitido indican que la pasta es demasiado o insuficientemente espesa, lo que puede dificultar el manejo del producto en uso.
Presencia de flúor. Se verificó la presencia de este ingrediente en los productos cuya etiqueta lo anuncia, y que los valores encontrados correspondieran con lo declarado, sin rebasar el máximo permitido de 0.2 por ciento.
Grado de acidez o alcalinidad. Un elemento importante para asegurar que no habrá desgaste excesivo en la superficie del diente es la acidez o alcalinidad del producto. Por ello se verificó que el pH de los productos estuviera dentro de los rangos permitidos.

Los ingredientes

Dentro de una misma marca es posible encontrar tipos muy diversos de pastas dentales que pueden diferir de manera sustancial dependiendo de sus componentes. Usted puede identificar en la etiqueta los ingredientes presentes en el producto, para lo cual le mencionamos algunas de sus propiedades:
Agentes limpiadores. Generalmente todos los productos incluyen compuestos detergentes que penetran y aflojan los depósitos de la superficie del diente, favoreciendo su eliminación; el más común es el lauril sulfato de sodio.
Agentes que previenen la caries. La odontología preventiva considera esencial la utilización del flúor debido a que ha demostrado proteger contra la caries, además de "remineralizar" las lesiones una vez que dicho mal ha aparecido. La mayoría de las pastas dentales lo incluyen. Dado que el flúor debe ser administrado en cantidades limitadas para evitar efectos negativos, como la fluorosis dental; la norma actual exige que la concentración de

flúor en una pasta dental no exceda del 0.2 por ciento. Hay estudios que sugieren limitar el contenido de flúor en productos para niños menores de seis años a un máximo de 0.05 por ciento, o bien, señalan que las pastas con mayor contenido de flúor deben emplearse en cantidades pequeñas (del tamaño de una gota) y bajo la supervisión de un adulto.

Agentes que previenen el sarro. Los más comúnmente empleados son los pirofosfatos, que interfieren químicamente contra la formación del sarro ya que bloquean los sitios receptores de las sales, responsables de ese proceso. Sin embargo, cabe mencionar que los agentes antisarro no eliminan los depósitos endurecidos, los cuales deben ser removidos mediante una limpieza profesional.

Agentes antiplaca bacteriana. La placa dentobacteriana es una película incolora y pegajosa que se forma constantemente sobre los dientes y es la causa principal de enfermedades de las encías, que pueden ocasionar incluso la pérdida de los dientes. Por ello es de suma importancia la remoción constante de esta película. Entre los agentes químicos comerciales antiplaca está el triclosán, antibacteriano efectivo contra una gran variedad de bacterias.

Agentes desensibilizantes. La hipersensibilidad puede presentarse en sitios únicos o múltiples. Se relaciona con problemas como alguna fractura dental, nuevas caries, recurrencias de las mismas o migración de la encía, que deja al descubierto zonas sensibles. Para tratar la hipersensibilidad los dentífricos pueden incluir nitrato de potasio, citrato de sodio y/o cloruro de estroncio. Para el uso prolongado de estos productos es aconsejable la supervisión de un dentista.

Agentes pulidores o blanqueadores. Los pulidores se utilizan para eliminar manchas, siendo los más frecuentemente usados la sílice, óxido de aluminio, carbonato de calcio y fosfatos de calcio, entre otros. Útiles para dentaduras muy pigmentadas y no deben emplearse cuando hay zonas sensibles expuestas. El bicarbonato de sodio también puede actuar como un abrasivo leve si se le utiliza en suficiente concentración.

Otros ingredientes. Se incluyen agentes saborizantes como la menta, la hierbabuena y otros edulcorantes artificiales; también existen agentes humectantes que previenen la pérdida de agua en la pasta y agentes que le dan cuerpo al producto, evitando la separación de sus componentes.

Conclusiones

Puede decirse que la gran mayoría de las pastas analizadas cumplen al menos adecuadamente la labor de contribuir a la limpieza dental; algunas contienen triclosán, que recientemente ha demostrado efectividad en la prevención de caries, o flúor, que desde hace tiempo es reconocido en ese sentido.

Pero no todas las pastas dentales cumplen cabalmente con las propiedades que su propaganda ofrece. Eliminar el sarro es una tarea que sólo un dentista puede llevar a cabo, aunque algunos dentífricos pueden ayudar un poco a evitar la acumulación de sarro.

Entre los dentífricos que ofrecen blancura excepcional es importante destacar que algunos son más abrasivos de lo aconsejable, por lo cual conviene consultar al dentista antes de usarlos.

Por último, debe señalarse que no todas las pastas son para todo tipo de usuarios. En aconsejable verificar aquellas cuyo uso no es recomendable, como las llamadas antisarro o las que contienen abrasivos u otros ingredientes no apropiados para los niños.

Si requiere más información sobre este estudio, comuníquese a nuestro Laboratorio de Pruebas a los teléfonos 5549-0495 y 5544-2122 si vive en el áerea metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar los estudios de calidad en Internet en la página www.profeco.gob.mx.

Ficha técnica

Periodo de muestreo: Del **19** de julio al **18** de septiembre de 2002.
Periodo de análisis: Del **29** de julio al **01** de noviembre de 2002.
Número de marcas analizadas: **71**.
Número de pruebas realizadas: Un total de **1633** (23 por producto).

Normatividad

Para el presente estudio se tomaron como referencia las siguientes normas:
NOM-137-SSAI-1995.
Información regulatoria-Especificaciones generales de etiquetado.
NOM–002–SCFI–1993.
Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
NMX-K-539-S-1982. Dentíficos

Recomendaciones generales

1 Es importante que después de cada comida se realice un cuidadoso cepillado de los dientes. Para que este proceso sea realmente eficaz debe durar de uno a dos minutos.

2 La técnica de cepillado es importante. Se recomienda aquella en la que se realiza el arrastre del cepillo desde la encía hacia los dientes por la superficie externa de éstos, pasando a continuación a la superficie interna de los mismos. Una vez cepilladas ambas caras se procederá al cepillado con movimientos rotatorios de las zonas de masticación, donde están los surcos y cúspides de los molares.

3 Una vez al día, preferiblemente por la noche, antes de acostarse, es aconsejable pasar el hilo dental entre todos los dientes y muelas, ya que a esa zona no llegan las cerdas del cepillo.

4 La pasta dental hace más agradable el cepillado, además de aportar flúor, que puede ayudar a evitar la producción de caries. Pero lo que verdaderamente limpia los dientes es la combinación de pasta con el efecto de barrido del cepillo, que elimina la placa bacteriana.

5 La limpieza dentaria para remover el sarro debe realizarse de forma periódica, generalmente una vez al año.

6 Lea cuidadosamente la etiqueta de los productos. Tenga en cuenta que hay pastas sólo con acción limpiadora, con fluoruro, con propiedades antibacterianas, con acción blanqueadora, para dientes sensibles y muchas otras.

7 Escoja su cepillo dental de acuerdo con las indicaciones de su dentista; pídale también que lo asesore sobre la mejor forma de cepillarse los dientes.

8 No deje destapada la pasta dental porque el producto tiende a secarse.

9 Supervise el lavado de los niños, de modo que se use la cantidad apropiada de dentífrico, que el cepillado sea el correcto y que no ingieran la pasta.

10 Cambie el cepillo dental cada tres meses y, al cepillarse, no moje la pasta (puede humedecer primero el cepillo y luego colocar la pasta).

Pastas dentales y geles

Marca / Procedencia	Evaluación global de calidad	Ingredientes Activos	Observaciones
Colgate Frescura Confiable Xtreme Gel / México **Colgate Frescura Confiable Gel** / México **Colgate Total** / México	**100**	Flúor y Triclosán	
Colgate Total Fresh Stripe / México **Aquafresh** / E. U. A. **Colgate Herbal** / Brasil **Dental Clorofil Plus** / México **Dental Gel** / México **Dental Ice** / México **Dental Plus** / México **Homéodent 2 Anís** / Francia **Homéodent 2 Chlorophylle** / Francia **Homéodent 2 Limón** / Francia **Lactona Bicarbonato de Sodio** / México **Marca Gigante** / México **Marca Gigante con Bicarbonato** / México **Paradontax** / Irlanda		Flúor	
Crest Multi Protección / México **Colgate Doble Frescura** / México **Colgate Fórmula Antisarro** / México **Crest Protección Anticaries** / México **Crest Protección Antisarro** / México **Crest Protección Anticaries. Fresca Gel** / México	**98**	Flúor y Triclosán Flúor	No indica contenido de flúor No indica contenido de flúor

Equate Antisarro / México **Freska-ra** / México **Lactona** / México **Lucky Mint** / Corea **Lucky White Total Protección** / México **Peroxi Care** / E. U. A. **Briden** / México	**98**		No indica contenido de flúor No indica contenido de flúor No indica lote y fecha de caducidad No indica contenido de flúor No indica contenido de flúor No indica contenido de ingredientes activos En su composición sólo incluye pulidores y limpiadores; no indica registro ante la Secretaría de Salud
Dental Plus Antisarro / México **Dental Tartar Control** / México **Naturaleza y Vida** / España **Sensodyne Antisarro** / E. U. A.	**95**	Flúor	Su consistencia es exageradamente espesa La leyenda "Extra limpieza" es exagerada No cumple con el contenido neto en un lote La leyenda "Máxima eficacia" es exagerada
Colgate Máxima Protección / México **Crest Ultralimpieza /** E. U. A. **Lucky Bamboo Salt /** Corea	**93**	Flúor	No indica contenido de flúor y la leyenda" Máxima protección anticaries" es exagerada La leyenda "Ultralimpieza" es exagerada No indica contenido de flúor y su consistencia es exageradamente espesa
Tami Triple Acción / México	**91**	Flúor y Triclosán	No indica lote, fecha de caducidad y contenido de flúor La leyenda "Máxima protección" es exagerada
P. M. / E. U. A.	**75**	Flúor	Mostró mayor abrasión a lo permitido por la norma

Pastas dentales blanqueadoras

Marca / Procedencia	Evaluación global de calidad	Ingredientes Activos	Observaciones
Colgate Total Blanqueadora / México	100	Flúor y Triclosán	
Advance White Micro-Polishers / E. U. A. Advance White Micro-Polishers Gel / E. U. A. Crest Ultrablancura / México Equate Blanqueadora / México Ultra White / México Ultra White Gel / México		Flúor	
Yucral / España	98	Flúor y Triclosán	Indica tres contenidos diferentes de flúor
Dental Plus Whitening / México Whitening / México		Flúor	No indica contenido de flúor No indica registro ante la Secretaría de Salud
Colgate Triple Acción / México Eucryl / España	95	Flúor y Triclosán	La leyenda "Máxima protección" es exagerada
Aquafresh Whitening / E. U. A Sensodyne Extra Whitening / E. U. A		Flúor	La leyenda "Alta eficacia" es exagerada No cumple con el contenido neto en un lote La leyenda "Máxima eficacia" es exagerada
Colgate Bicarbonato de Sodio / México Colgate Sensation Whitening / México	73	Flúor	No indica contenido de flúor y mostró mayor abrasión a lo permitido por la norma No indica contenido de flúor y mostró mayor abrasión a lo permitido por la norma

Pastas dentales para dientes sensibles

Marca / Procedencia	Evaluación global de calidad	Ingredientes Activos	Observaciones
Advance White Sensitive Fórmula / E. U. A. **Colga te Sensitive Doble Acción** / E. U. A. **Dent Siblen** / España **G-U-M Sensitive** / E. U. A. **Oral B con Flúor** / Canadá **Sensodyne Bicarbonato de Sodio** / E. U. A.	**100**		
Oral B Fórmula Original / Canadá Sensodyne **Original** / E. U. A.			Contiene sólo limpiadores y pulidores Sólo indica cloruro de estroncio como desensibilizante
Sensodyne Menta / E. U. A.	**95**	Flúor	La leyenda "Máxima eficacia" es exagerada

Pastas dentales para niños

Marca / Procedencia	Evaluación global de calidad	Ingredientes activos	Observaciones
Colgate 102 Dálmatas / México **Fluoxytil** / España **Mi Primer Colgate Barney** / México	**100**	Flúor	
G-U-M Critters / E. U. A.	**98**	Flúor	No indica registro ante la Secretaría de Salud
PRO / Canadá	**95**	Flúor	Su consistencia es exageradamente espesa
Oral B / Canadá	**93**	Flúor	Su consistencia es exageradamente espesa
Dinosaurio / México	**78**	Flúor	No cumple en contenido neto en dos lotes y su contenido de flúor es menor al declarado

.