

Sodas o tiras blanqueadoras: ¿Cuál es la opción más dañina para sus dientes?

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La investigación ha encontrado que los productos para blanquear los dientes que contienen peróxido de hidrógeno pueden dañar las proteínas de los dientes, mientras que el bicarbonato de sodio económico es seguro y eficaz contra la enfermedad periodontal causante de bacterias, ya que elimina la placa y blanquea los dientes
- › Sus dientes son dañados por bebidas endulzadas, lo que puede producir caries dental. La mala salud oral puede elevar el riesgo de diabetes tipo 2, Alzheimer y enfermedades cardíacas
- › Además del cuidado bucal, el bicarbonato de sodio es eficaz para aliviar la picazón causada por picaduras de insectos, como un baño vigorizante de pies, y para mejorar el rendimiento atlético

Cepillarse los dientes es un hábito de salud indispensable que no solo puede influir en la boca. Independientemente de su edad o años que haya utilizado un cepillo de dientes, es importante que aborde todos los aspectos de su salud dental, ya que puede desempeñar un rol en la optimización de su salud y bienestar general.

Podría evitar fácilmente el mal aliento, placa, dientes amarillos y caries dental cuando adopta una rutina de cuidado oral eficaz. Es lamentable el hecho de que muchas personas no aprecian cómo esta estrategia simple puede influir en su salud general.

Además de afectar en su salud, el cuidado oral puede afectar en el delicado equilibrio de las bacterias bucales, que puede ser tan importante para la salud como el microbioma intestinal.

Por ejemplo, la enfermedad periodontal, que puede dañar el sistema inmunológico y caries dental, se ha relacionado con bacterias específicas. La diabetes tipo 2 y enfermedad periodontal están muy conectadas, y las investigaciones demuestran que las personas que no se cepillan los dientes dos veces al día podrían elevar hasta en un 65% el riesgo de demencia.

En las últimas dos décadas, el blanqueamiento dental se ha convertido en un popular tratamiento dental estético. Los kits para el cuidado en el hogar han reemplazado a los tratamientos en el consultorio. Se espera que el crecimiento compuesto anual del mercado global de blanqueamiento dental crezca un 6.8 % para el 2026.

La concientización sobre el blanqueamiento dental alrededor del mundo se considera una de las oportunidades de crecimiento futuro en el mercado. Una nueva investigación encuentra que los kits de blanqueamiento pueden dañar sus dientes y los científicos no están seguros de si el daño es permanente.

Anatomía del diente

Los dientes son algunas de las sustancias más duras del cuerpo. Son cruciales para masticar, y desempeñan un rol importante en el habla y mantenimiento de la boca. La boca tiene 32 dientes permanentes que comienzan a brotar a la edad de 6 años y terminan de salir a los 21 años.

La anatomía del diente consiste en una raíz oculta por debajo de las encías y la corona del diente visible a simple vista. Ambas partes están cubiertas con tejido duro. El exterior del diente visible está compuesto de esmalte constituido principalmente por fosfato de calcio.

El esmalte no contiene células vivas y su deterioro o desgaste no puede repararse. La corona anatómica es la parte visible del diente que normalmente está cubierta por

esmalte. La parte dura de la raíz está cubierta por el cemento, más suave que el esmalte, pero de consistencia dura.

Bajo el esmalte y cemento se encuentra la dentina. Aunque esta es una sustancia dura, también es porosa y contiene túbulos que permiten que los nutrientes se transporten a través de las capas dentales. Tiene altos niveles de proteínas, la mayoría constituida por colágeno.

Por debajo de la dentina se encuentra el tejido de la pulpa, encerrado en la cavidad de la pulpa, donde se alimenta con un rico suministro de sangre y nervios, esencial para la salud dental.

La raíz está integrada en el hueso de la mandíbula y cubierta por el tejido **gingival**. Su gingival, también denominada como encías, está diseñada para proteger las raíces de los dientes.

La parte de la cavidad de la pulpa que se encuentra dentro de la raíz se llama canal de la raíz, la cual se mantiene en su lugar gracias al ligamento periodontal. Este es un sistema de tejido conectivo colagenoso que conecta la raíz con la cavidad.

Los datos muestran que las tiras blanqueadoras pueden dañar la dentina

Los investigadores universitarios que trabajan en el laboratorio de Kelly Keenan, Ph. D., profesor asociado de química en la Universidad de Stockton, en Nueva Jersey, expusieron tres presentaciones de carteles en la reunión anual de la Sociedad Americana de Bioquímica y Biología Molecular.

En el comunicado de prensa, los investigadores escribieron que los habitantes en los Estados Unidos gastaban más de mil millones de dólares en productos para blanquear los dientes cada año y, si bien estos productos pueden producir sonrisas más brillantes, los datos demuestran que también pueden causar daño.

Muchos de los productos para blanquear los dientes en el hogar usan peróxido de hidrógeno. Los estudios previos establecieron que el peróxido de hidrógeno puede penetrar el esmalte y la dentina. También encontraron que el colágeno en la capa de la dentina disminuía cuando los dientes eran tratados con tiras blanqueadoras. Keenan comentó sobre la intención del estudio, al indicar que:

"Tratamos de caracterizar mejor lo que el peróxido de hidrógeno le hacía al colágeno. Usamos dientes enteros para los estudios y nos centramos en el impacto que tiene el peróxido de hidrógeno en las proteínas".

En el estudio más reciente, los investigadores demostraron que la proteína principal en la dentina se rompe en pequeños fragmentos cuando es tratada con peróxido de hidrógeno.

Además, el colágeno puro tratado con **peróxido de hidrógeno** en concentraciones similares a las encontradas en las tiras blanqueadoras ocasionó que "la proteína de colágeno original desapareciera, lo que probablemente se deba a la creación de muchos fragmentos más pequeños".

Mientras que, el estudio se enfocó en los kits de blanqueamiento dental de venta libre, a Keenan también le preocupaba que los productos utilizados en consultorios dentales tuvieran el mismo efecto, al indicar que:

"Ya sea que compre sin receta o acuda con un dentista, se trata del mismo ingrediente; es decir, peróxido de hidrógeno. No conozco una alternativa más segura para blanquear los dientes".

Los resultados del estudio no abordaron si, en su estado natural, los dientes pueden ser capaces de regenerar proteínas después de ser expuestos al peróxido de hidrógeno. El Dr. James Sconzo, Jefe de medicina dental en New York Presbyterian Brooklyn Methodist Hospital considera que esto podría suceder.

Las bebidas endulzadas pueden dañar sus dientes

El daño en los dientes puede ser ocasionado por diversos productos y alimentos que consume, que incluye a las bebidas endulzadas con azúcar, un factor igual de significativo. Diversos estudios diferentes han demostrado una relación positiva entre el consumo de azúcar, especialmente en las bebidas con azúcar, y la caries dental.

En un estudio publicado en el *Journal of Clinical Pediatric Dentistry*, los investigadores sugieren firmemente que los dentistas y pediatras desempeñan un rol fundamental en la educación del paciente y orientación en la alimentación y salud.

Los investigadores escribieron que existían pruebas evidentes y extensas que demostraban una correlación entre la frecuencia y cantidad de azúcar, y la gravedad del deterioro dental.

Las bebidas carbonatadas tienen un pH de 2 a 3, lo que puede desencadenar una notable pérdida de la estructura dental, y la evidencia sugiere que estas bebidas son un indicador de un estilo de vida poco saludable y mayor riesgo de diabetes tipo 2.

Después de consumir **azúcar**, el pH en la boca disminuye rápidamente a un nivel inferior a cinco debido a la producción de ácidos en el metabolismo bacteriano. Esto podría mejorar el crecimiento o colonización de especies bacterianas que normalmente no se encuentran presentes en la placa dental, lo que puede elevar el riesgo de erosión dental y caries.

Otro estudio encontró que el consumo crónico y regular de bebidas de cola estimulaba el deterioro dental. Los investigadores escribieron que:

“La pérdida de la anatomía y sensibilidad son resultados directos de las bebidas de cola ácidas que disuelven el material de las coronas dentales. Bajo la influencia de una coca cola, puede producirse un cambio en la estructura cristalina y nanomorfología de la superficie del esmalte”.

En un estudio publicado en *Journal of Public Health*, los investigadores utilizaron datos de encuestas longitudinales para predecir la caries dental de los niños de 5 años que consumían dulces o chocolates, y que se cepillaban los dientes al menos una vez al día.

Los datos encontrados al cepillar los dientes solo redujeron ligeramente la relación entre los snacks y consumo de azúcar en los resultados de caries dentales.

¿Cuál es el efecto que tiene el bicarbonato de sodio en el esmalte dental?

La decoloración de los dientes puede ser causada por la tinción intrínseca o extrínseca. En un estudio publicado en el *Diario de la Asociación Dental Americana*, los investigadores revisaron estudios In Vitro y clínicos sobre la eliminación de manchas por medio de dentífricos, una pasta o polvo para limpiar los dientes, que contenían bicarbonato de sodio.

Concluyeron que los estudios indicaban que estos productos eran efectivos y seguros para eliminar manchas y blanquear por medio de un cepillo de dientes manual. Encontraron que era una alternativa deseable o medida adicional para eliminar las manchas.

En un metaanálisis de cinco estudios clínicos controlados, con la participación de 270 sujetos, los investigadores evaluaron la capacidad del bicarbonato de sodio para eliminar la **placa** de manera eficiente. Descubrieron que los dentífricos de bicarbonato de sodio eran más efectivos en un "grado significativamente mayor" para eliminar la placa, que los productos dentífricos sin bicarbonato de sodio.

Otro estudio concluyó que, "el dentífrico con bicarbonato de sodio era más efectivo que el producto dentífrico antimicrobiano sin bicarbonato de sodio para eliminar la placa después de un único cepillado dental, y para mantener niveles de placa significativamente más bajos durante un período de cuatro semanas de cepillado dental sin supervisar".

Un complemento reciente publicado en *El Diario de la Asociación Dental Americana*, evaluó estudios anteriores sobre dentífricos porque reconocieron que eran importantes para prevenir la caries y enfermedad periodontal, pero también servían para administrar agentes que reducían la sensibilidad y beneficios estéticos. Encontraron que:

- A pesar del vigor que un paciente pueda aplicar durante el cepillado, el bicarbonato de sodio podría servir como una medida de seguridad para el esmalte y la dentina. Pese a la baja calidad abrasiva, los dentífricos con bicarbonato de sodio fueron más efectivos para eliminar manchas y blanquear, que algunos productos sin bicarbonato de sodio, los cuales son más abrasivos.
- Cuando el pH de la placa disminuye a un nivel inferior a los 5.1, se produce la desmineralización de los dientes, lo que puede generar caries. Cuando el pH vuelve a la normalidad, los dientes son propensos a remineralizarse. Se ha demostrado que el bicarbonato de sodio es eficaz para disminuir la acidez de la placa y el impacto en la remineralización puede ser significativo.
- Los patógenos periodontales podrían ser susceptibles al bicarbonato de sodio e inmovilizar rápidamente las espiroquetas orales y barras móviles.
- Los investigadores encontraron efectos beneficiosos en la salud gingival en los estudios clínicos de 3 a 6 meses que utilizaron dentífricos con bicarbonato de sodio, en comparación con el placebo.
- Los dentífricos que contienen bicarbonato de sodio se han estudiado ampliamente y han probado ser confiables, no contribuyen a la sensibilidad de la raíz y pueden ser seguros para las personas con una alimentación baja en sal.

Beneficios adicionales del bicarbonato de sodio

El bicarbonato está constituido en un 100 % por bicarbonato de sodio. Los egipcios utilizaron bicarbonato de sodio en su forma natural como jabón con fines de limpieza, pero no fue sino hasta 1846 que el compuesto empezó a comercializarse como el producto que hoy conocemos.

Una caja se vende por menos de 1 dólar, por lo que es uno de los remedios caseros más barato que debe tener a la mano. Además de emplearlo en el cuidado bucal, podría convertirse en parte de su rutina habitual de higiene y limpieza del hogar. El bicarbonato de sodio es una excelente manera de evitar los parabenos y aluminio presente en los desodorantes y antitranspirantes.

Podría aplicar una pasta para aliviar la picazón causada por las picaduras de insectos, y tres cucharas con hiedra venenosa en una tina de agua tibia podría ser un baño vigorizante de pies.

Para conocer otros usos del bicarbonato de sodio, incluyendo cómo utilizarlo para remover una astilla y mejorar el rendimiento atlético, vea mi artículo anterior, "[11 sorprendentes beneficios de salud del uso de bicarbonato de sodio](#)".

La importancia de la salud bucal

El microbioma oral puede tener un impacto significativo en la salud en general. De hecho, es difícil lograr un alto nivel de salud física cuando no se atiende la salud oral de forma adecuada. Se sabe que la inflamación puede ser un factor desencadenante de muchas enfermedades crónicas.

La enfermedad de las encías y otras enfermedades orales pueden producir una inflamación crónica de bajo grado que podría tener un efecto negativo en todos los órganos principales del cuerpo. Podría contribuir a la diabetes tipo 2, [enfermedad cardíaca](#) y la [enfermedad de Alzheimer](#).

Lograr la salud oral consiste en promover el equilibrio en el microbioma oral. Contrario a las creencias populares, los agentes antimicrobianos y enjuagues bucales con alcohol pueden hacer mucho más perjuicio que beneficio. Considere elaborar su propia crema dental en casa y mejorar su salud bucal al utilizar las estrategias que encontrará en mi artículo "[Cuide de su dentadura y mejore su salud bucal](#)".

Para ver un análisis sobre la importancia del microbioma oral, optimizar la alimentación como clave para la salud oral y por qué no se recomienda el fluoruro, vea mi artículo anterior, "[Cómo contribuye su salud oral con su salud y bienestar en general](#)".

Fuentes y Referencias

- [Journal of the American Geriatrics Society August 2, 2012; 60\(8\)](#)
- [Reuters, August 20, 2012](#)

- American Dental Association, September 2009
- Market Watch, April 1, 2019
- EurekAlert! April 9, 2019
- Experimental Biology 2019, Effect of Hydrogen Peroxide on Hydrolysis of Proteins
- Experimental Biology 2019, Effect of Hydrogen Peroxide on Collagen
- Experimental Biology 2019, Degradation of Proteins Extracted from Teeth by Hydrogen Peroxide
- Mouth Healthy, Tooth, video
- WebMD, Picture of the Teeth
- Health Engine, Teeth Anatomy
- TechTimes, April 11, 2019
- Science Daily, April 9, 2019
- Medicine Net, April 9, 2019
- Journal of Zhejiang University, 2009;10(5):395
- International Journal of Clinical Pediatric Dentistry, 2011;4(2):119
- Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences, 2017;5(7):987
- Journal of Public Health, 2018;40(3):e275
- Journal of the American Dental Association, 2017;148(11s):s20
- The Journal of Clinical Dentistry, 2008;19(4):111
- Journal of Clinical Dentistry, 2008;19(4):120
- Journal of the American Dental Association, 2017;148(11):S1
- Mother Nature Network, March 15, 2010
- American Journal of Medical Sciences, 2013;245(4):271
- Harvard Health Publishing, Gum Disease and the Connection to Heart Disease
- European Heart Journal, 2019;40(14):1138
- American Academy of Periodontology, January 28, 2019
- Frontiers in Aging Neuroscience, 2017;9:398