

# Common myths about toothpaste ✨

You use it every day, but how much do you really know about toothpaste? Get the facts about this dental hygiene essential.



## **Myth #1: All toothpaste brands use the same ingredients.**

**Fact:** Toothpaste ingredients can differ significantly from brand to brand, and **each ingredient performs a different function**. For example, toothpastes designed for sensitive teeth, anti-gingivitis, whitening, or that include sodium lauryl sulfate, a detergent agent that helps toothpaste foam.

## **Myth #2: All toothpastes contain fluoride.**

**Fact:** Some toothpastes lack this key ingredient for healthy teeth, so don't forget to check the label when selecting a toothpaste. Always look for a brand that contains fluoride, which makes your teeth less susceptible to decay.

## **Myth #3: Toothpaste isn't necessary after a professional dental cleaning.**

**Fact:** You need both regular cleanings and regular brushing to keep your teeth in tiptop shape.

## **Myth #4: Toothpaste alternatives, like powders and gels, don't work.**

**Fact:** The form of the toothpaste — such as gel, powder or chewable tablet — doesn't reduce its effectiveness, as long the brand contains fluoride and you're pairing it with a toothbrush.

## **Myth #5: How you brush is more important than the toothpaste you use.**

**Fact:** While brushing technique is important, toothpaste also plays a key role in keeping your teeth and gums healthy.

## **Myth #5: There's no difference between kids' and adults' toothpaste.**

**Fact:** Children's and adults' toothpaste does have a key difference: fluoride levels. Children's toothpastes typically have lower levels of fluoride than toothpastes targeted at adults. That's because too much fluoride can cause fluorosis, a condition that can stain, or even affect the formation of, permanent teeth. You should start adding toothpaste to your child's dental routine at around age 2.

# Mitos comunes acerca de la pasta dental ✨

Usted la usa todos los días, pero ¿cuánto sabe realmente acerca de la pasta dental? Obtenga información acerca de este elemento esencial de la higiene dental.



## Mito n.º 1: Todas las marcas de pastas dentales tienen los mismos ingredientes.

**Dato:** Los ingredientes de las pastas dentales pueden variar considerablemente según la marca y cada uno tiene una función diferente. Por ejemplo, pastas dentales diseñadas para dientes sensibles, anti gingivitis, blanqueadoras, o que incluyen lauril sulfato de sodio, un agente detergente que ayuda a que la pasta dental forme espuma.

## Mito n.º 2: Todas las pastas dentales contienen flúor.

**Dato:** Algunas pastas dentales carecen de este ingrediente clave para tener dientes saludables y fortalecer el esmalte del diente, así que no olvide revisar la etiqueta al elegir una pasta dental. Busque siempre una marca que contenga flúor, que hace que sus dientes sean menos susceptibles a las caries.

## Mito n.º 3: La pasta dental no es necesaria después de una limpieza dental profesional.

**Dato:** Necesita limpiezas regulares y un cepillado regular para mantener sus dientes en perfecto estado.

## Mito n.º 4: Las alternativas a la pasta dental, como polvos y geles, no funcionan.

**Dato:** La forma de la pasta dental, como gel, polvo o tabletas masticables, no reduce su efectividad, siempre y cuando la marca contenga flúor y la combine con un cepillo de dientes.

## Mito n.º 5: La manera en que se cepilla es más importante que la pasta dental que usa.

**Dato:** Si bien la técnica de cepillado es importante, la pasta dental también juega un papel clave en mantener sus dientes y encías saludables.

## Mito n.º 6: No hay diferencia entre la pasta dental para niños y adultos.

**Dato:** La pasta dental para niños y adultos tiene una diferencia clave: los niveles de flúor. Las pastas dentales para niños generalmente tienen niveles de flúor más bajos que las pastas dentales para adultos. Eso se debe a que un exceso de flúor puede causar fluorosis, una enfermedad que puede manchar los dientes permanentes o incluso afectar su formación. Debe comenzar a agregar pasta dental en niños a los 2 años aproximadamente.