

Mitos sobre los dientes

Probablemente hayas escuchado algunas historias curiosas sobre la salud dental, pero no todo lo que oyes es cierto. Creer en mitos comunes sobre tu sonrisa puede provocar problemas serios como caries o enfermedades de las encías. Por eso estamos aquí: para desmentir algunos de los mitos dentales más populares y aclarar la verdad.

Mito: Cuanto más fuerte te cepilles, más limpios estarán tus dientes.



Cepillarse suavemente con un cepillo de cerdas suaves y una técnica adecuada es más efectivo —y seguro— que cepillarse con fuerza, lo cual afecta las encías y el esmalte dental.

Mito: No es necesario visitar al dentista hasta que haya un problema.



La prevención es esencial para la salud oral; las revisiones regulares pueden detectar problemas a tiempo, haciéndolos más fáciles y menos costosos, incluso si no sientes dolor.

Mito: Masticar chicle sin azúcar es tan efectivo como cepillarse los dientes.



Masticar chicle sin azúcar puede ayudar al aliento y a la producción de saliva, pero no sustituye el cepillado, el uso del hilo dental ni las visitas al dentista para cuidar tus dientes.

Mito: Los alimentos y bebidas azucarados son los únicos que causan caries.



Las caries no son causadas solo por el azúcar; los alimentos con almidón y ácidos también pueden dañar tus dientes al descomponerse en azúcares o desgastar el esmalte.

Mito: Los dientes más blancos siempre significan una sonrisa saludable.



El color de los dientes no siempre refleja la salud oral: los dientes más oscuros pueden estar sanos, y los dientes blancos también pueden tener problemas dentales.

Mito: Las caries en los dientes de leche no son importantes porque se van a caer.



Los dientes de leche saludables son fundamentales para el desarrollo de los dientes permanentes; por eso es esencial que los niños comiencen hábitos saludables a temprana edad.

Tooth myths

You've probably heard some strange stories about dental health—but not everything you hear is true. Believing common myths about your smile could lead to serious issues like cavities or gum disease. That's why we're here to bust some of the most popular dental myths and set the record straight!

Myth: The harder you brush, the cleaner your teeth will be.



Brushing gently with a soft-bristled toothbrush and proper technique is more effective—and safer—than brushing too hard, which can damage gums and enamel.

Myth: Chewing sugar-free gum is as good as brushing your teeth.



Chewing sugar-free gum can help freshen breath and boost saliva, but it's no substitute for brushing, flossing, and regular dental visits to keep your teeth truly clean and healthy.

Myth: Whiter teeth always equal a healthier smile.



While many people desire a white smile, tooth color is largely genetic and doesn't always reflect oral health—darker teeth can be healthy, and white teeth can still have dental issues.

Myth: There's no need to visit the dentist until there's a problem.



Preventive care is essential for good dental health—regular checkups can catch problems early, making them easier and less expensive to treat, even if you're not feeling any pain.

Myth: Sugary foods and drinks are the only ones that cause cavities.



Cavities aren't caused by sugar alone—starchy and acidic foods can also damage your teeth by breaking down into sugars or wearing away enamel.

Myth: Cavities in baby teeth are no big deal because they fall out any way.



Healthy baby teeth are crucial for proper chewing, speech, and guiding permanent teeth—so starting good oral habits and regular dental visits early is essential for the children.