La limpieza de la lengua: mitos y creencias

Por la Dra. Jorgelina Ulloque
Coordinadora de la Comisión Nacional de Prevención

1. ¿Hay que higienizarse la lengua?

El tema de la higiene de la lengua, más precisamente, el cepillado lingual, de manera generalizada, presenta opiniones diversas en la comunidad odontológica.

La opinión de los expertos estomatólogos (odontólogos especialistas en la clínica de los tejidos blandos bucales) es diversa. El Dr. Alberto Zarza, miembro del Comité Científico de la Comisión Nacional de Prevención de la Confederación Odontológica de la República Argentina (CORA) revisó una serie de artículos científicos publicados en los últimos años, que evidencian la disminución de la proporción bacteriana entre los pacientes que realizan higiene lingual al respecto de los que no la realizan. Incluso de una disminución de la halitosis.

Una de las odontólogas estomatóloga de la mencionada de la Comisión, la Dra. Ángeles Herrera, opina que no es necesario una limpieza en particular de la lengua en los pacientes que incluyen en su dieta habitual verduras (y otros alimentos fibrosos) y tienen una buena masticación: bajo estas condiciones, el bolo alimenticio favorece la auto limpieza de la lengua de manera natural. Sin embargo, destaca, en los pacientes que por algún motivo (médico, por ejemplo) consumen una dieta blanda o no hay masticación - un paciente desdentado, con alguna patología médica con manifestación bucal, o con botón gástrico, entre otros - resulta necesario el cepillado suave del dorso lingual para evitar el depósito de bacterias, hongos, saburra y su consecuente mal sabor y halitosis.

La Dra. Inés Criscuolo, estomatóloga de la Universidad Nacional de Córdoba, concluye que la higiene lingual debe limitarse a los casos específicos, como por ejemplo, patologías hiperplásicas de la superficie lingual.

Estas opiniones ponen de manifiesto que la indicación del cepillado lingual o higiene de la lengua, está limitada a casos puntuales, a la prescripción del especialista, en cuyo caso la consulta al respecto con el odontólogo es fundamental.

2. ¿Puede causarnos mal aliento no limpiarnos la lengua?

En términos generales, no. Un paciente saludable (sin patologías médicas de base), con su aparato masticatorio en condiciones de salud y equilibrio, que mantiene una higiene bucal aceptable (cepillado dental) no requiere la limpieza específica de la lengua en particular.

3. ¿Por qué no está indicado en todos los pacientes?

Ocurre que los pacientes cepillan la lengua con la misma intensidad que lo hacen con los dientes, generando en muchos casos laceraciones, y/o reacciones de las mucosas por el efecto traumático del cepillado. En caso de indicar la higiene de la lengua por método mecánico (cepillo o raspalenguas) es fundamental trabajar en educación para la salud sobre cómo hacerlo para evitar estos inconvenientes.

4. ¿Qué elementos podemos utilizar para la higiene de la lengua?

La evidencia científica demuestra que la disminución de bacterias acumuladas en el dorso lingual por efectos de la remoción mecánica es similar (la eficacia en la reducción de los recuentos de colonias bacterianas) según se realice con cepillo de cerdas o con limpia lenguas o raspadores. Sucede lo mismo en cuanto a la reducción del mal olor.

Es decir que lo importante es la remoción física de las bacterias de la superficie de la lengua, independientemente del método. La utilización de colutorios a base de clorhexidina entre otras sustancias químicas, refuerza la acción de la remoción física.

5. ¿Cómo realizar la higiene de la lengua?

Debe realizarse durante el cepillado de los dientes, utilizando un cepillo de cerdas suaves o el limpia lenguas que traen algunos cepillos dentales, realizando dos o tres barridos suaves de atrás hacia adelante, sin presionar para no lastimar.

Los enjuagues o colutorios también ayudan con la higiene de la lengua, pero deben utilizarse en los casos indicados por el profesional odontólogo.

Fuente: Confederación Odontológica de la República Argentina