





El uso del hilo dental para preservar la salud gingival

The use of dental floss to preserve gum health

Luis Darío Pérez Villalba ¹ 

Danny Alexander Manzano Pérez ¹ 

Teo David Cáceres Andrade ¹ 

Cristian Paúl Guamán Guaranga ¹ 

¹ Universidad de los Andes, Uniandes, Ambato. Ecuador.

Autor para la correspondencia: ua.darioperez@uniandes.edu.ec

Resumen

El hilo dental es una herramienta esencial en la higiene bucal diaria, particularmente en la prevención de enfermedades gingivales y periodontales. Su uso adecuado permite eliminar la placa bacteriana y los restos de alimentos que no pueden ser alcanzados con el cepillo de dientes, reduce así el riesgo de inflamación y sangrado de las encías. El objetivo de esta investigación es destacar la importancia del uso del hilo dental para prevenir enfermedades periodontales y promover su correcta aplicación en la higiene oral. Se ejecutó una revisión bibliográfica, donde se examinó la evidencia científica disponible en PubMed/MEDLINE, SciELO de varios artículos de alto impacto de los últimos cinco años. Este artículo revisa los beneficios del hilo dental en la salud gingival, a la vez destaca su eficacia en la prevención de la gingivitis y otros trastornos periodontales. Se abordan también las recomendaciones sobre su uso correcto, que incluyen técnicas y frecuencias, así como su integración en una rutina de cuidado bucal integral. El estudio realizado respalda que

Abstract

Dental floss is an essential tool in daily oral hygiene, particularly in the prevention of gingival and periodontal diseases. Proper use helps remove bacterial plaque and food particles that cannot be reached by a toothbrush, thus reducing the risk of gum inflammation and bleeding. The objective of this research is to highlight the importance of flossing in preventing periodontal disease and to promote its correct use in oral hygiene. A literature review was conducted, examining the scientific evidence available in PubMed/MEDLINE and SciELO from several high-impact articles published in the last five years. This article reviews the benefits of flossing for gum health, while highlighting its effectiveness in preventing gingivitis and other periodontal disorders. Recommendations for its correct use are also addressed, including techniques and frequency, as well as its integration into a comprehensive oral care routine. The study supports the use of flossing, complemented by proper brushing, as essential for maintaining optimal oral health.

el uso del hilo dental, complementado con el cepillado adecuado, es fundamental para mantener una salud oral óptima.

Keywords: dental floss, gingival health, oral hygiene, gingivitis, periodontal disease prevention

Palabras clave: hilo dental, salud gingival, higiene bucal, gingivitis, prevención de enfermedades periodontales

Recibido: 05/06/2025.

Aprobado: 30/08/2025.

Editor: Yasnay Jorge Saínz.

Aprobado por: Silvio Emilio Niño Escofet.

Introducción

Desde edades tempranas es importante enfocarse en el hábito del cuidado bucal, elemento esencial para tener buena salud tanto oral como sistémica; el uso del hilo dental es fundamental para prevenir enfermedades de las encías. A pesar de que los profesionales resaltan su relevancia, no son muchas las personas que siguen las recomendaciones sobre su uso. Esta falta de cumplimiento puede deberse a factores como una información escasa sobre cómo aplicar correctamente y la creencia errónea de que simplemente cepillarse los dientes garantiza una salud oral óptima. ⁽¹⁾

Estudios recientes han señalado que breves intervenciones enfocadas en la planificación de cuándo y cómo utilizar el hilo dental pueden mejorar significativamente las prácticas de higiene oral. ⁽²⁾ Estas tácticas muestran su efectividad especialmente en personas que tienen intenciones claras para el uso correcto del hilo dental; esto quiere decir que la presentación de la información influye en la incorporación de hábitos saludables. ⁽³⁾

El conocimiento de las técnicas adecuadas para el uso del hilo dental y su relevancia en el mejoramiento de la salud de las encías es de importancia. Al comparar los modos correctos e incorrectos de emplear el hilo dental en distintos grupos estudiantiles se evidencia la urgencia de una capacitación más efectiva y una práctica adecuada en el cuidado bucal. Estudios han indicado que aquellos que recibieron una orientación correcta acerca del uso del hilo dental tienden a presentar mejores niveles de salud periodontal, lo cual subraya la importancia de

incluir la enseñanza de cuidado bucal en los planes educativos escolares y en las iniciativas de salud pública.⁽⁴⁾

Enjuagarse la boca con clorhexidina puede ser útil para disminuir la aparición de gingivitis y placa dental cuando se combina adecuadamente junto al cepillado y el uso de hilo dental. Lamentablemente, su utilización a largo plazo podría provocar la aparición de manchas en los dientes. Es esencial eliminar las bacterias ubicadas entre los dientes para mantener una óptima salud bucal.⁽⁵⁾

Sin embargo, no se ha demostrado que esta práctica tenga un impacto importante en la disminución de la gingivitis o en el nivel de bacterias presentes en la boca de personas jóvenes o adultas. Estos datos indican que una técnica mal aplicada o la falta de constancia pueden disminuir su eficacia.⁽⁶⁾

Las personas mayores que utilizan el hilo dental muestran niveles notablemente menores de enfermedad periodontal y menos caries en un lapso de cinco años en comparación a aquellos que no lo utilizan. Este hecho resalta la relevancia del hilo dental como una medida fundamental para prevenir el avance de enfermedades bucales en este grupo demográfico.⁽⁷⁾

La frecuencia de problemas mencionados sugiere una potencial disonancia entre la percepción y la condición real de la salud bucal. Lo anterior señala la urgencia de implementar programas educativos que fomenten hábitos de higiene oral y desacrediten ideas equivocadas en la población en general.⁽⁸⁾

A pesar de las declaraciones actuales sobre la falta de eficacia del uso de hilo dental. Es importante instruir a las personas sobre la técnica adecuada para su uso. Al aplicar el hilo dental regularmente y de manera correcta puede tener un impacto positivo en la salud de las encías. Esto se ha evidenciado a través de las experiencias de pacientes mayores de 40 años que no presentan gingivitis ni enfermedades periodontales.⁽⁹⁾

Un estudio sobre la percepción de los odontólogos acerca del uso del hilo dental reveló que la mayoría valora su importancia en la eliminación de la placa bacteriana. A pesar de ello, también se detectan ideas equivocadas sobre su eficiencia y su impacto en la salud de las encías. Un

porcentaje significativo de odontólogos cree que el hilo dental no es indispensable si se llevan a cabo adecuadamente el cepillado dental, lo que podría resultar en una menor adherencia entre la población general. ⁽¹⁰⁾

La capacitación continua y la educación sobre la correcta utilización del hilo dental son cruciales para mejorar la salud bucal de la población en general. Es esencial que tanto los profesionales de la salud como los pacientes comprendan la relevancia de incluir el hilo dental como parte fundamental de una buena rutina de higiene bucal diaria. Incorporar el uso del hilo dental en las prácticas habituales de cuidado oral puede disminuir de manera significativa el riesgo de enfermedades periodontales y contribuir a una mejor salud bucal en su totalidad. ⁽⁸⁾ Por lo tanto, el objetivo es destacar la importancia del uso del hilo dental para prevenir enfermedades periodontales y promover su correcta aplicación en la higiene oral.

Método

Se realizó una búsqueda de artículos de revistas académicas en las bases de datos Pubmed, SciELO, Cochrane y Scopus sobre la utilización del hilo dental, para lo cual se utilizaron los descriptores: hilo dental, salud gingival, higiene bucal, gingivitis, prevención de enfermedades periodontales. Se utilizaron referencias en español e inglés y luego de procesar los artículos descargados y desechar los duplicados, así como los que no guardaban relación suficiente con el tema, quedaron 11 referencias.

Desarrollo

La salud oral es crucial no solo para la salud sino también para la calidad de vida de las personas en gran medida. Los problemas periodontales como la gingivitis y periodontitis son condiciones frecuentes que impactan tanto en niños como en adultos y pueden tener consecuencias graves si no se abordan a tiempo. ⁽⁸⁾ Estos trastornos son causados por la acumulación de placa bacteriana en la línea de las encías y entre los dientes, lo que resultará en inflamación y eventualmente en la destrucción de los tejidos que mantienen los dientes en su lugar. Es crucial prevenir estos trastornos para mantener una buena salud bucal y en términos generales. Entre las diversas herramientas usadas para el cuidado oral resalta el hilo dental como uno de los métodos más eficientemente efectivos para prevenir enfermedades

periodontales, ya que logra llegar a áreas que el cepillo dental no alcanza eficientemente. Este avance busca indagar en la relevancia del uso del hilo dental, su conexión respecto a la prevención de afecciones periodontales y el fomentar de su apropiada incorporación en la rutina diaria de cuidado bucal.

La importancia del hilo dental en la prevención de enfermedades de las encías

El uso del hilo dental es fundamental para eliminar la placa bacteriana formada entre los dientes y a lo largo de las encías y prevenir la formación de sarro que puede provocar inflamación en las encías conocida como gingivitis si no se trata a tiempo. Si la inflamación de las encías no se maneja adecuadamente, podría avanzar hacia la periodontitis, una condición más grave que afecte no solo las encías sino también el tejido óseo que soportan los dientes, lo cual puede resultar en la pérdida dental. ⁽¹⁾

Varios estudios han confirmado que utilizar hilo dental resulta ser una medida preventiva eficiente para combatir enfermedades de las encías. Al utilizar el hilo dental para limpiar los espacios entre los dientes, se eliminan residuos de comida y bacterias que el cepillo de dientes no puede alcanzar por sí solo. Esta práctica contribuye a reducir la acumulación de placa bacteriana, lo que disminuye el riesgo de gingivitis y ayuda a prevenir su avance hacia la periodontitis. Una investigación a largo plazo, en personas adultas que usaban hilo dental de manera regular, registró menos problemas periodontales en comparación con aquellos que solo se limitaban a cepillarse los dientes. ⁽²⁾

Además de esto, un estudio posterior realizado en personas mayores resaltó la importancia del uso del hilo dental para prevenir enfermedades de las encías. Las personas mayores suelen enfrentar dificultades para mantener una buena higiene bucal debido a la disminución de su destreza manual. No obstante, cuando se les enseñó a usar el hilo dental de manera adecuada, los resultados fueron alentadores; se observó una disminución en la inflamación de las encías y una mejora general en su salud periodontal. ⁽⁶⁾ Este descubrimiento resalta la relevancia de ajustar las pautas de cuidado bucal según las necesidades particulares de cada rango de edad.

La evidencia científica que respalda los beneficios del uso del hilo dental.

En un estudio de intervención controlada aleatoria ejecutada en 2009 demostró, que una breve estrategia conductual enfocada en la planificación del uso del hilo dental condujo a resultados significativos en la salud de las encías de los participantes. Este análisis resalta la importancia de establecer un plan detallado sobre el momento adecuado, el lugar y la forma correctos para la utilización del hilo dental; ya que desarrollar hábitos estructurados promueve el éxito en su incorporación cotidiana. ⁽⁵⁾ Los individuos que mantuvieron una rutina constante de uso de hilo dental notaron una disminución notable en la inflamación de las encías.

En otro estudio se evaluaron los beneficios del uso de hilo dental en el mantenimiento de la salud de las encías y los resultados fueron positivos. Los participantes que incorporaron el uso de hilo dental, junto a una correcta técnica de cepillado experimentaron una notable reducción en la inflamación de las encías y un incremento en los marcadores de salud bucodental. Esta evidencia subraya la importancia del hilo dental en el control de la gingivitis y su papel como complementario fundamental al cepillado dental. ⁽²⁾

Un análisis exhaustivo acerca de la utilización del hilo dental en la prevención de enfermedades periodontales permite corroborar que, al combinarlo junto al cepillado dental se reduce la acumulación de placa y se evita el desarrollo de enfermedades de las encías. Este análisis respalda la importancia del uso del hilo dental como una táctica esencial para aquellos preocupados por conservar una salud bucal óptima. ⁽⁴⁾

Efectos de la técnica y la regularidad en la efectividad del uso del hilo dental

El uso del hilo dental para prevenir enfermedades periodontales, la forma y la frecuencia con que se utiliza son igualmente factores importantes y determinantes en su eficiencia. Es crucial emplear el hilo dental de manera adecuada, mediante un movimiento suave entre los dientes y asegurándose de no lastimar las encías al cubrir la línea de estas. Un mal uso del hilo dental puede provocar irritación o lesiones en las encías. En esta situación específica de la salud bucal, los odontólogos tienen un rol fundamental al guiar a los pacientes sobre las técnicas más recomendadas para su uso correcto y seguro. El análisis de la frecuencia de uso del hilo dental también ha revelado hallazgos significativos. Los estudios indican que las personas que se dedican al hilo dental regularmente (al menos una vez al día) presentan una menor incidencia

de enfermedades periodontales. Asimismo, se ha evidenciado que los beneficios preventivos son más notables cuando se combina el uso del hilo dental junto a enjuagues bucales antibacterianos; este enfoque genera una protección conjunta contra la acumulación de placa.

⁽⁶⁾ La perseverancia en el uso del hilo dental resulta crucial para disfrutar de sus ventajas a lo largo del tiempo.

El rol de la educación en el cuidado dental

Que los pacientes comprendan la importancia del uso del hilo dental y desarrollen las destrezas necesarias para aplicarlo en su higiene diaria es fundamental. Aunque muchas personas tienen conocimiento sobre el hilo dental, su aplicación correcta no siempre se efectúa de manera adecuada. Numerosos estudios han demostrado que los pacientes que reciben instrucciones claras y detalladas por parte de sus odontólogos, respecto al uso correcto del hilo dental, tienden más hacia la inclusión de esta práctica en su rutina diaria y obtienen mayores beneficios derivados de su uso efectivo. Un estudio ha demostrado que tras recibir formación sobre cómo usar correctamente el hilo dental, los participantes experimentaron una mejoría en la salud de sus encías. Además, aquellos que se involucraron en programas de educación en salud bucal mostraron mayor probabilidad de mantener el hábito de utilizar el hilo dental de forma regular, lo que contribuyó positivamente a la prevención de enfermedades periodontales. ⁽⁷⁾ Se concluye, por lo tanto, que resulta fundamental recibir educación sobre la técnica adecuada para aprovechar al máximo los beneficios del hilo dental.

Barreras para el uso del hilo dental y la necesidad de promoción activa

A pesar de los beneficios evidentes del uso del hilo dental en la salud oral de las personas; hay diversos motivos que impiden su aceptación en la población en general. Poca concientización sobre su relevancia y la dificultad para emplearlo de manera correcta pueden considerarse como barreras claves. Muchos individuos no comprenden completamente la influencia positiva que el uso del hilo dental puede tener en su salud oral y algunos desconocen cómo usarlo apropiadamente; lo que a menudo origina sentimientos de frustración y desaliento. Sin embargo, varios escritos han mostrado que aun cuando algunas personas duden en empezar a usar hilo dental al principio, la incorporación gradual de este hábito puede ser eficiente. La recomendación activada por parte de los profesionales de la salud para su uso, junto a una educación constante, podría ayudar considerablemente a superar estas dificultades. Los

odontólogos juegan un papel clave en motivar a los pacientes para que adopten el uso del hilo dental, al explicar sus ventajas y al guiarlos en el proceso de aprendizaje para lograr una técnica adecuada. ⁽⁵⁾

Método recomendado para el uso del hilo dental

Para aprovechar al máximo los beneficios del hilo dental es crucial seguir un método adecuado:

1. Cortar aproximadamente 40 cm de hilo dental y enrollar los extremos en los dedos medios de ambas manos.
2. Sujetar el hilo con los dedos pulgares e índices, dejando una pequeña sección para manejarlo con precisión.
3. Deslizar el hilo con movimientos suaves entre los dientes, se evitará aplicar una presión excesiva que pueda lastimar las encías.
4. Adoptar una forma de "C" alrededor de cada diente y deslizar el hilo de arriba hacia abajo para eliminar la placa y los residuos.
5. Utilizar un segmento limpio del hilo en cada espacio interdental para evitar la transferencia de bacterias.
6. Finalizar con un enjuague bucal o agua para eliminar los restos desprendidos durante la limpieza. ⁽⁹⁾

Conclusiones

El hilo dental es una herramienta fundamental para mantener una salud bucal óptima. Su uso adecuado y regular reduce la inflamación gingival y la formación de sarro, previene así el desarrollo de enfermedades periodontales como la gingivitis y la periodontitis, que pueden conducir a la pérdida de piezas dentales si no se controlan. La combinación de un cepillado adecuado con el uso regular del hilo dental, al menos una vez al día, reduce significativamente el riesgo de enfermedades gingivales y mejora la salud bucal en general, siempre que se realice de forma constante y correcta.

Referencias Bibliográficas

1. Schüz B, Wiedemann AU, Mallach N, Scholz U. Effects of a short behavioural intervention for dental flossing: randomized-controlled trial on planning when, where and how. J Clin

Periodontol. 2009 [citado 06/05/2023];36(6):498-505. Disponible en:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-051X.2009.01406.x>

2. Marchesan JT, Byrd KM, Moss K, Preisser JS, Morelli T, Zandona AF, et al. Flossing Is Associated with Improved Oral Health in Older Adults. J Dent Res. 2020[citado 09/05/2023];99(9):1047-1053. Disponible en:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7375740/>

3. Azcarate Velazquez F, Garrido Serrano R, Castillo Dali G, Serrera Figallo MA, Gañan Calvo A, Torres Lagares D. Effectiveness of flossing loops in the control of the gingival health. J Clin Exp Dent. 2017 [citado 09/06/2023];9(6):756-761. Disponible en:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5474330/>

4. Benedek CB, Lazăr L, Buka IZ, Vlasa A. Comparison of Dental Flossing and Oral Health Status among Dental Students and High School Students. J Interdiscip Med. 2018 [citado 06/07/2022];3(1):30-33. Disponible en: <https://sciendo.com/article/10.2478/jim-2018-0010>

5. James P, Worthington HV, Parnell C, Harding M, Lamont T, Cheung A, et al. Chlorhexidine mouthrinse as an adjunctive treatment for gingival health. Cochrane Database Syst Rev. 2017 [citado 05/08/2022];31;3(3):CD008676. Disponible en:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6464488/>

6. Verhoeven D, Verhoeven D. Efficacy of dental flossing and frequency of oral gingivitis in children and adults. MedRxiv. 2024 [citado 05/10/2024]. Disponible en:

<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2024.08.30.24312657v1>

7. Azcárate Velázquez F, Garrido Serrano R, Castillo Dalí G, Serrera Figallo MA, Gañán Calvo A, Torres Lagares D. Eficacia de las asas de hilo dental en el control de la salud gingival. J Clin Exp Dent. 2017 [citado 05/08/2022];9(6):756-761. Disponible en: [https://pmc-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/articles/PMC5474330/? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=](https://pmc-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/articles/PMC5474330/? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=tc)

[tc](https://pmc-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/articles/PMC5474330/? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=tc)

8.Tadin A, Badrov M. Oral Health Knowledge, Self-Assessed Oral Health Behavior, and Oral Hygiene Practices among the Adult General Population in Croatia. Healthcare (Basel). 2023 [citado 02/01/2024]30;12(1):88. Disponible en:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10778950/>

9.Hardy J. Oral health: Flossing has to be taught well. Br Dent J. 2016 [citado 05/08/2023];221(7):371–371. Disponible en:

<https://www.nature.com/articles/sj.bdj.2016.710>

10. Sutrisman H, Conelly C, Simanjuntak R, Prihartanto A. The Effect of Flossing Techniques on Gum Health and Caries Prevention. IJPH. 2024 [citado 06/12/2024];1(3):126-37. Disponible en:

<https://international.arikesi.or.id/index.php/IJoPH/article/view/85>

Declaración de conflicto de intereses

Los autores no declaran conflicto de intereses

Contribución de autoría

Los autores participaron en igual medida en la curación de datos, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, recursos, software, supervisión, validación, visualización, redacción – borrador original y redacción – revisión y edición.



Los artículos de la [Revista Correo Científico Médico](#) perteneciente a la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín se comparten bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional Email: publicaciones@infomed.sld.cu