

CEPILLOS DENTALES

Protege tu salud bucal y elige el adecuado para ti.

Este estudio fue realizado por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de la Profeco.

Elegir el cepillo de dientes adecuado es clave para mantener una buena salud bucal, ya que lo usarás todos los días. Sin embargo, con tantas opciones disponibles, encontrar el ideal según las recomendaciones de tu dentista puede ser un reto.

Para ayudarte, analizamos distintos cepillos dentales y te ofrecemos información sobre su calidad y desempeño, para que tomes la mejor decisión de compra.



CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron **21 modelos** de cepillos dentales de **8 marcas**.

■ 12 tipo suave

■ 9 tipo mediano

Se analizaron los cepillos más comunes, con cabezales de cerdas dispuestas en línea. No se incluyeron cepillos duros, ultrasuaves ni eléctricos.

LAS PRUEBAS



Información comercial

Se verificó que los empaques de los cepillos dentales presentaran el nombre o denominación genérica del producto, los datos del fabricante, el país de origen y el contenido. Además, se analizó que esta información estuviera en español, aunque pudiera presentarse en otros idiomas.



Resistencia a la flexión de los mangos

Se determinó la resistencia de los mangos a la flexión durante el uso común, utilizando un equipo de compresión que aplicó fuerza al mango para simular el cepillado diario.



Defectos de fabricación en cabezal y mango

- Se verificó que el cabezal no mostrara defectos, como cualquier tipo de contaminación visible.
- Se revisó que el mango no tuviera superficies afiladas o ásperas que molesten al utilizar el cepillo.
- Se analizaron los cortes de las cerdas para determinar que fueran uniformes de acuerdo con su diseño.



Determinación de peso y longitud del mango

Se pesó cada cepillo y se midió la longitud del mango, al ser una característica para la sujeción del cepillo.



Retención de cerdas

Se evaluó la fuerza de adhesión de los mechones de cerdas para garantizar su resistencia y durabilidad al cabezal, al ser un punto clave de los cepillos.



Resistencia al tallado

Se midió la deformación de las cerdas, simulando el uso esperado de tres meses con un equipo que mueve el cepillo sobre una superficie lisa con un movimiento oscilatorio (16,200 ciclos de prueba).



FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 25 de noviembre de 2024 al 15 de enero de 2025.

Adquisición de muestras: del 19 de noviembre de 2024 al 13 de enero de 2025.

Marcas/Modelos analizados: 8/21.

Pruebas (operaciones técnicas) realizadas: 1,056.

NORMATIVIDAD

NOM-137-SSA1-2008, Etiquetado de dispositivos médicos. Con base en el "Acuerdo por el que se da a conocer el listado de insumos para la salud considerados como de bajo riesgo para efectos de obtención del Registro Sanitario, y de aquellos productos que por su naturaleza, características propias y uso no se consideran como insumos para la salud y por ende no requieren Registro Sanitario", publicado en el Diario Oficial de la Federación el 22 de diciembre de 2014.

NORMA INTERNACIONAL ISO 20126:2022. *Dentistry-Manual toothbrushes-General requirements and test methods* (Odontología-Cepillos dentales manuales-Requisitos generales y métodos de ensayo).

Metodologías internas de prueba desarrolladas por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

CEPILLOS DENTALES SUAVES

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de cepillos dentales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Querétaro y Veracruz, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.



\$55 \$67 \$87 \$65

Marca	COLGATE	COLGATE	COLGATE	COLGATE
Modelo	ProCuidado (TW)	RecyClean (100 RPP)	SlimSoft carbón	Super flexi
País de origen	● Vietnam	● China	● China	● Vietnam
Presentación	3 cepillos	2 cepillos	2 cepillos	5 cepillos
Peso (g) / longitud del mango (cm)	18.2 g / 18.7 cm	19.7 g / 19 cm	11.2 g / 19.3 cm	11.2 g / 19 cm
Retención de cerdas	E	E	MB	MB
Resistencia al tallado	E	E	E	E
Resistencia a la flexión del mango	E	E	E	E
Características	Cerdas suaves espirales y finas. Limpiador de lengua y mejilla en la parte posterior del cabezal. Mango curvo de plástico.	Cerdas suaves de nylon a base de plantas. Cabezal compacto. Mango recto de plástico.	Cerdas infundadas en carbón con punta fina. Mango curvo de plástico.	Cerdas suaves multinivel. Limpiador de lengua en la parte posterior del cabezal. Mango curvo de plástico y cuello flexible.
Evaluación general	E	E	MB	MB
Precio por cepillo	\$18	\$34	\$43	\$13

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todo los productos analizados cumplieron con la información comercial. Ningún producto de los analizados presentó defectos en los acabados.

CEPILLOS DENTALES SUAVES

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de cepillos dentales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Querétaro y Veracruz, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.



\$56 \$35* \$86 \$50

Marca	COLGATE	DORALDENT	EQUATE	EQUATE
Modelo	Zig-zag charcoal	Bamboo	Bambú	Power care
País de origen	● China	● México	● México	● México
Presentación	3 cepillos	1 cepillo	2 cepillos	2 cepillos
Peso (g) / longitud del mango (cm)	15.5 g / 19 cm	10.7 g / 18.8 cm	9.7 g / 18.7 cm	17.3 g / 18.9 cm
Retención de cerdas	E	E	MB	MB
Resistencia al tallado	E	E	E	E
Resistencia a la flexión del mango	E	E	E	E
Características	Cerdas suaves con infusión de carbón y puntas elevadas. Limpiador de lengua en la parte posterior del cabezal. Mango curvo de plástico.	Cerdas rectas suaves con infusión de carbón activado. Mango recto de bambú (biodegradable).	Cerdas suaves en terminación de punta. Mango ergonómico hecho de bambú (biodegradable).	Cerdas multinivel y de goma en los laterales. Limpiador de lengua y mejillas en la parte posterior del cabezal. Mango ergonómico de plástico.
Evaluación general	E	E	MB	MB
Precio por cepillo	\$19	\$35	\$43	\$25

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

Todo los productos analizados cumplieron con la información comercial. Ningún producto de los analizados presentó defectos en los acabados. * Precio proporcionado por el fabricante, ya que el producto no se encontró en campo.

CEPILLOS DENTALES SUAVES

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de cepillos dentales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Querétaro y Veracruz, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.



Marca	G-U-M	G-U-M	ORAL-B	ORAL-B
Modelo	Sunstar classic 411	Sunstar multiclean 135	Advanced 3D white (91685041)	Clean (91784931)
País de origen	🇺🇸 EUA	🇨🇳 China	🇮🇪 Irlanda	🇲🇽 México
Presentación	1 cepillo	4 cepillos	4 cepillos	3 cepillos
Peso (g) / longitud del mango (cm)	13g 16.8 cm	11.8g 19 cm	15.2g 19 cm	16.1g 19.5 cm
Retención de cerdas	E	MB	E	E
Resistencia al tallado	E	E	E	E
Resistencia a la flexión del mango	E	E	E	E
Características	Cerdas suaves elevadas en la parte central del cabezal. Punta masajeadora de encías en la punta del mango para gingivitis. Mango recto de plástico.	Cerdas suaves multinivel. Limpiador de lengua en la parte posterior del cabezal. Mango curvo de plástico.	Cerdas multinivel con minerales de carbón y cerdas de goma en los laterales. Limpiador de lengua y mejilla en la parte posterior del cabezal. Mango curvo de plástico.	Cerdas suaves, de punta redondeada e indicadoras de desgaste para cambio de cepillo. Mango ergonómico de plástico.
Evaluación general	E	MB	E	E
Precio por cepillo	\$40	\$13	\$31	\$27

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno

Todo los productos analizados cumplieron con la información comercial. Ningún producto de los analizados presentó defectos en los acabados.

CEPILLOS DENTALES MEDIANOS

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de cepillos dentales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Querétaro y Veracruz, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.



Marca	CLINIC	COLGATE	COOL SHOCK	DORALDENT
Modelo	Inter ortho 38	Triple acción	Carbón activado	Mediano
País de origen	🇲🇽 México	🇻🇳 Vietnam	🇨🇳 China	🇲🇽 México
Presentación	1 cepillo	4 cepillos	1 cepillo	3 cepillos
Peso (g) / longitud del mango (cm)	9.8g 18.8 cm	12.5g 18.8 cm	17.3g 19.8 cm	12.2g 18.7 cm
Retención de cerdas	E	E	E	E
Resistencia al tallado	E	E	E	E
Resistencia a la flexión del mango	E	E	E	E
Características	Cerdas con corte en forma de "V". Incluye un pequeño cepillo en el mango para limpieza interdental y alrededor de puentes o brackets (incluye dos repuestos). Mango recto de plástico.	Cerdas en ángulo dual y diseño circular. Limpiador de lengua en la parte posterior del cabezal. Mango curvo de plástico.	Cerdas con carbón activado y de forma espiral multinivel. Mango curvo de plástico. Incluye tapa para evitar que se contamine.	Cerdas en forma de punta y multinivel. Limpiador de lengua y mejillas en la parte posterior del cabezal. Mango ergonómico de plástico. Incluye tres tapas para evitar que se contamine.
Evaluación general	E	E	E	E
Precio por cepillo	\$37	\$13	\$34	\$7

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno

Todo los productos analizados cumplieron con la información comercial. Ningún producto de los analizados presentó defectos en los acabados.

CEPILLOS DENTALES MEDIANOS

Quién es Quién en los precios

Precios promedio de cepillos dentales en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Durango, Querétaro y Veracruz, levantados del 24 al 28 de febrero de 2025.



Marca	EQUATE	EQUATE	G-U-M	PRO	PRO
Modelo	Clean care	Diamond care	Sunstar maximum clean 342	Plus-cuidado interdental (90798407)	Doble acción-mayor alcance (90425325)
País de origen	México	México	China	México	México
Presentación	3 cepillos	2 cepillos	2 cepillos	2 cepillos	3 cepillos
Peso (g) / longitud del mango (cm)	14.1g / 19 cm	16.7g / 19 cm	15g / 19.8 cm	19.6g / 19.4 cm	16.7g / 19.5 cm
Retención de cerdas	E	MB	MB	E	E
Resistencia al tallado	E	E	E	E	E
Resistencia a la flexión del mango	E	E	E	E	E
Características	Cabezal con perfil en forma de diamante. Cerdas multinivel e indicador de desgaste. Mango ergonómico de plástico. Tres tapas para evitar que se contamine.	Cerdas en relieve, interdental y redondeadas en multinivel y de goma laterales. Limpiador de lengua en la parte posterior del cabezal. Mango ergonómico de plástico.	Cerdas extendidas multinivel y textura más suave en la punta y en los laterales. Limpiador de lengua en la parte posterior del cabezal. Mango curvo de plástico.	Cerdas en forma de zigzag y alargadas en la punta. Limpiador de lengua en la parte posterior del cabezal. Mango curvo de plástico.	Cerdas alargadas en la punta y en los laterales cerdas de textura más suave. Mango curvo de plástico.
Evaluación general	E	MB	MB	E	E
Precio por cepillo	\$8	\$25	\$17	\$21	\$16

Productos ordenados alfabéticamente.

Simbología: **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno

Todo los productos analizados cumplieron con la información comercial. Ningún producto de los analizados presentó defectos en los acabados.

CONCLUSIONES

TODOS LOS MODELOS ANALIZADOS CUMPLIERON CON:

- ✓ Información comercial.
- ✓ Todos calificaron Excelente (E) en la prueba de resistencia a la flexión del mango.
- ✓ Ninguno presentó defectos en acabados.
- ✓ En la prueba Retención de cerdas, 14 cepillos calificaron Excelente (E) y siete Muy Bueno (MB).
- ✓ Todos calificaron Excelente (E) en la prueba de resistencia del tallado.

SU RETENCIÓN DE CERDAS ES EXCELENTE

Una de las principales características de los cepillos dentales es la sujeción de las cerdas al cabezal. Los siguientes modelos calificaron Excelente (E) en esta prueba.

Cepillos dentales suaves



COLGATE COLGATE COLGATE DORALIDENT CLINIC COLGATE COOL SHOCK DORALIDENT

Cepillos dentales medianos



G-U-M ORAL-B ORAL-B EQUATE ORAL-B PRO ORAL-B PRO

CONCLUSIONES

RESISTENCIA AL TALLADO

Todos los modelos analizados calificaron Excelente (E) en esta prueba.

RESISTENCIA A LA FLEXIÓN DEL MANGO

Todos los modelos analizados calificaron Excelente (E) en esta prueba.

HAZ UN CONSUMO INFORMADO

En el mercado encontrarás productos con calidad similar, pero distintos precios, por ejemplo:



COLGATE
\$55 (empaque con 3 piezas)
\$18 (1 pieza)
Evaluación general **E**



ORAL-B
\$80 (empaque con 3 piezas)
\$27 (1 pieza)
Evaluación general **E**

Revisa las características de cada producto, compara precios y desempeño. Utiliza tu presupuesto de manera inteligente para llevar a casa algo de buena calidad y hacer rendir tu dinero.

RECOMENDACIONES DE USO



Sigue las indicaciones de tu dentista

Un especialista en odontología es quien debe indicarte el tipo de cepillo que requieres, según tus necesidades. Consulta a tu dentista ante cualquier duda y avísale si notas algún cambio en tu dentadura o boca.



Cámbialo cada tres meses

Los especialistas en salud bucal recomiendan cambiar el cepillo cada tres meses, cuando las cerdas estén desgastadas o después de haber pasado por una enfermedad respiratoria.



Lávate los dientes después de cada comida

Sigue una técnica de cepillado adecuada que no lastime tus encías y elimine por completo los restos de comida. Complementa tu higiene con hilo dental.



Enjuágalo y sécalo después de usarlo

Después de cepillarte, enjuaga bien tu cepillo y déjalo secar en posición vertical antes de guardarlo o cubrir el cabezal con un protector. Esto ayuda a prevenir la proliferación de microorganismos que podrían afectar tu salud bucal. Evita dejarlo sumergido en enjuagues medicinales.



Nunca compartas el cepillo de dientes

Esto puede provocar el contagio de enfermedades.

Consulta a tu dentista, cambia de cepillo cada tres meses y no lo compartas.



RECOMENDACIONES DE COMPRA



Adquiérelos en lugares establecidos

Esto te asegurará que han sido manipulados de manera higiénica antes de su venta al público.



Considera que no todos son iguales

Existen distintos tipos de cepillos dentales, ya sean con cerdas suaves, más duras, para niños, para ortodoncia, periodontales, entre otros. Consulta siempre a tu dentista.



Compara precios

Ya sea que compres el cepillo en presentación individual o por paquete, compara precios para que hagas rendir tu presupuesto.



Revisa muy bien sus características

Asegúrate de que el cepillo que vayas a adquirir corresponda a tus necesidades



No lo compres si el empaque está dañado o abierto

Las cerdas pueden estar deformadas o sueltas, lo que afecta su desempeño y puede poner en riesgo tu higiene bucal y tu salud. Si notas esto, informa al encargado de la tienda para que lo retire de la venta.



Considera todas sus características

El cepillo que elijas debe ser cómodo de usar, con un mango antideslizante, flexible, largo o corto y un cabezal del tamaño adecuado para tu boca.

SUSTENTABILIDAD

Los dentistas y fabricantes de cepillos recomiendan cambiarlos cada tres meses o cuando las cerdas estén tan deformadas que ya no limpien bien al perder contacto con los dientes. Sin embargo, surge la duda: ¿qué hacer con los cepillos usados para evitar que se conviertan en más basura y contaminen el medioambiente?

Se estima que se desechan mil millones de cepillos de dientes anualmente a nivel mundial.¹

Antes de que terminen en la basura, puedes darles un segundo uso para determinadas actividades de limpieza de la casa que requieren una herramienta pequeña con un buen agarre, por ejemplo, para limpiar:

- ✓ Lugares difíciles de alcanzar, como las juntas de los azulejos y los rincones de los electrodomésticos.
- ✓ Piezas de joyería delicadas.
- ✓ La cadena de tu bicicleta.

Cuando definitivamente ya no sirvan deben desecharse en contenedores para plásticos.² Cuando pase el camión de la basura, sepáralos de acuerdo con los desechos que se establezcan en tu localidad. En el caso de la Ciudad de México, te sugerimos visitar el sitio de la Secretaría del Medio Ambiente (Sedema).



Para más información consulta el siguiente sitio de internet:

<https://goo.su/cODN6>

Revisa en tu localidad las indicaciones para el adecuado manejo de los residuos domésticos.



¹ Borunda, A. (24 de junio de 2019). *National Geographic*. "¿Cómo tu cepillo de dientes se convirtió en parte de la crisis del plástico?", en <https://www.nationalgeographicla.com/planeta-o-plastico/2019/06/como-tu-cepillo-de-dientes-se-convirtio-en-parte-de-la-crisis-del?form=MGOAV3>

² Para saber lo que está realizando México en cuanto a la gestión de los residuos plásticos, visita el siguiente enlace: <https://esg.expansion.mx/medio-ambiente/2025/01/09/mexico-enfrenta-desafios-gestion-reciclaje-plasticos?form=MGOAV3>