

DE LO QUE SABEMOS A LO QUE HACEMOS: ASÍ ESTÁ LA SALUD **BUCODENTAL EN ESPAÑA**

**I ESTUDIO SOBRE SALUD
BUCODENTAL DE NORMON**

JUNIO 2026



LA BRECHA ENTRE CONOCIMIENTO Y HÁBITO EN SALUD BUCODENTAL

La salud bucodental ocupa un lugar cada vez más relevante en la conciencia de los españoles. El 92% reconoce que la salud de la boca influye en la salud general, reflejando un alto nivel de concienciación sobre su impacto en el bienestar y la calidad de vida.

Sin embargo, esa conciencia no siempre se traduce en hábitos consistentes: **1 de cada 5 adultos se cepilla los dientes solo una vez al día; únicamente 1 de cada 4 utiliza colutorio de forma diaria; y cuando aparece un problema frecuente como una afta, el 41% espera simplemente a que desaparezca sola.**

La distancia entre lo que sabemos y lo que hacemos también se refleja en la adherencia a las recomendaciones profesionales. Cuando un dentista prescribe un tratamiento o pauta de cuidado, el principal motivo para no seguirlo no es el rechazo ni el coste: es el olvido.

Este **I Estudio de Normon sobre Hábitos de Higiene Bucodental en España** analiza precisamente esa brecha entre conciencia y hábito, entre prevención y rutina, entre el cuidado recomendado y el cuidado real.

A partir de una investigación cuantitativa representativa de la población española adulta, **el estudio explora los hábitos de higiene bucodental, el uso de productos específicos, el nivel de información sobre salud oral y la relación de los españoles con el cuidado diario de su boca.**

Más allá de los datos, **el informe ofrece una visión** sobre cómo se construyen hoy los hábitos de salud bucodental en España y **dónde siguen existiendo oportunidades para mejorar la prevención, el conocimiento y la adherencia al cuidado diario.**

FICHA TÉCNICA

	Detalle
Universo	Población de 18 y más años residente en España peninsular y archipiélagos balear y canario
Muestra	1.101 entrevistas
Diseño muestral	Aleatorio, estratificado y polietápico. Distribución proporcional por CCAA, género y edad



1 INFLUENCIA DE SALUD BUCODENTAL EN SALUD GENERAL



Se sabe que la salud oral y la salud general están conectadas, pero no siempre se entiende hasta dónde llega esa relación.



¿CREEN LOS ESPAÑOLES QUE LA SALUD DE LA BOCA AFECTA A SU SALUD GENERAL?

La relación entre la salud bucodental y la salud general está ampliamente asumida por la población española. El 92,3% considera que la salud de la boca influye mucho o bastante en la salud del resto del organismo, lo que refleja un nivel de concienciación muy elevado y transversal a todos los grupos.

A pesar del alto nivel de concienciación sobre la relación entre la salud bucodental y la salud general, el conocimiento clínico concreto es significativamente menor. Cuando se pregunta específicamente si se sabía que la salud bucodental está relacionada con enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o la fertilidad, solo el 28,3% afirma haberlo sabido con certeza. El 42,6% reconoce no haberlo sabido y el 29,1% lo había oído pero no estaba seguro.

Este dato revela una paradoja relevante: la mayoría de los españoles intuye que la boca y el cuerpo están conectados, pero pocos conocen con precisión cuáles son las consecuencias concretas de una mala salud oral sobre el organismo.

Entre las diferencias por perfil destaca que las mujeres tienen un conocimiento algo mayor que los

hombres (30,6% vs 26,0%). Por edad, el grupo de 35 a 49 años es el más informado (33,0%), mientras que los adultos de 50 a 64 años presentan el nivel más bajo (25,0%), una paradoja dado que son precisamente quienes más riesgo acumulado tienen.

92,3%

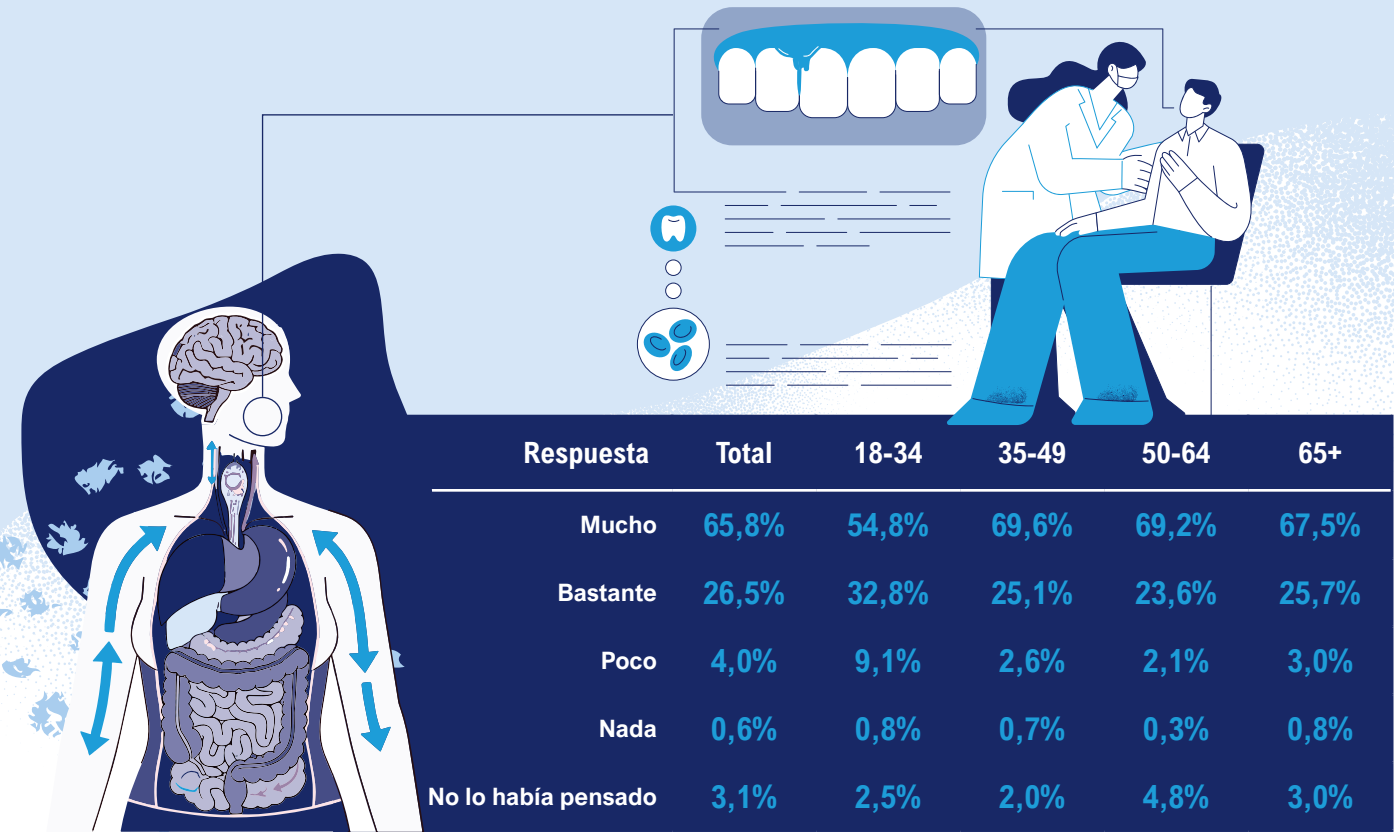
considera que la salud bucodental influye bastante o mucho en la salud general

42,6%

no sabía que la salud bucodental está relacionada con enfermedades como la diabetes o las cardiovasculares



¿Crees que la salud de la boca influye en la salud general?

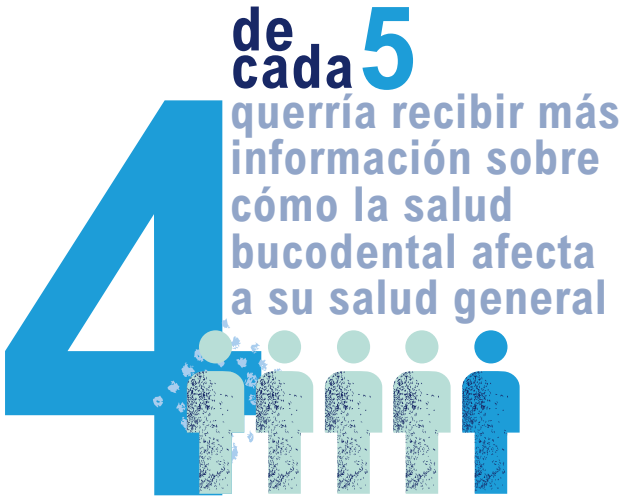


¿QUIEREN LOS ESPAÑOLES SABER MÁS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE SU BOCA Y SU SALUD?

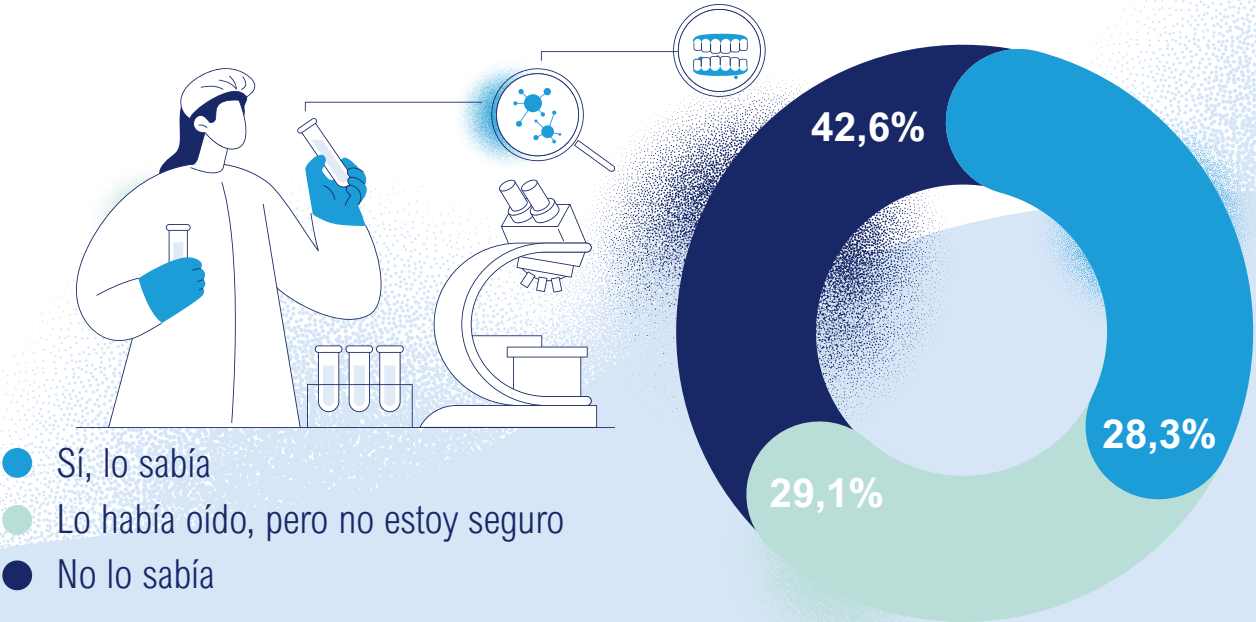
El conocimiento tiene un impacto directo en el comportamiento. Cuando los españoles son conscientes de la relación entre la salud bucodental y enfermedades concretas, el 62% afirma que ese conocimiento influye bastante o mucho en sus hábitos de higiene oral. Solo el 11,6% declara que influye nada o poco.

Este dato es especialmente relevante porque confirma que la educación en salud bucodental tiene un efecto real sobre la conducta. No se trata solo de información se trata de un cambio de comportamiento.

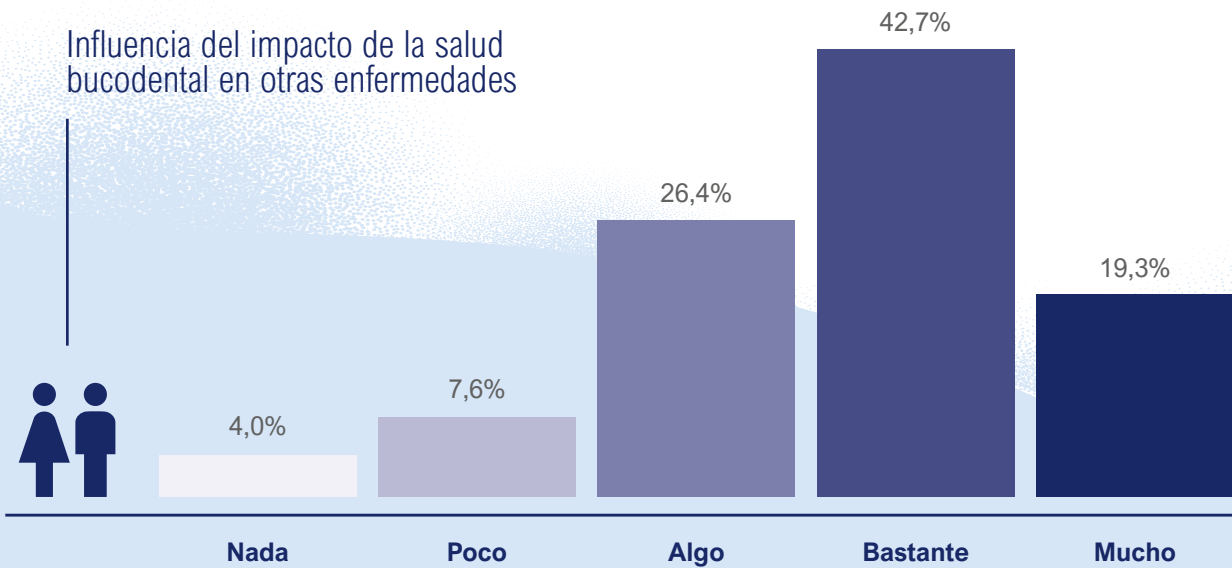
Y la demanda de más información es clara: **4 de cada 5 españoles** querría recibir más información sobre cómo la salud bucodental afecta a su salud general. El canal preferido es el dentista (47,8%), seguido de las campañas públicas de salud (27,6%) y el médico (25,8%).



Conocimiento de la relación de la salud bucodental con enfermedades como la diabetes, las condiciones cardiovasculares o la fertilidad



Saber que la boca afecta a la salud general, ¿influye en tus hábitos de higiene?



2 | USO DE DENTÍFRICOS



El dentífrico se usa todos los días, pero ¿se está usando bien? El cepillado forma parte de la rutina diaria, pero no siempre se realiza con la frecuencia ni el conocimiento adecuados.

¿CUÁNTAS VECES SE CEPILLAN LOS DIENTES LOS ESPAÑOLES?

El cepillado dental es el hábito de higiene oral más extendido entre los españoles. El 72,5% se cepilla los dientes dos o tres veces al

día, consolidando esta práctica como parte de la rutina diaria de la mayoría de la población.

de cada 5 no alcanza la frecuencia mínima recomendada

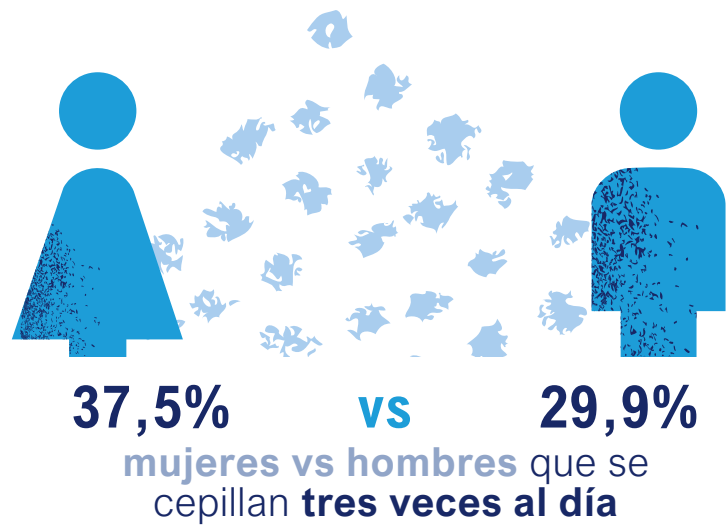


72,5% se cepilla dos o tres veces al día

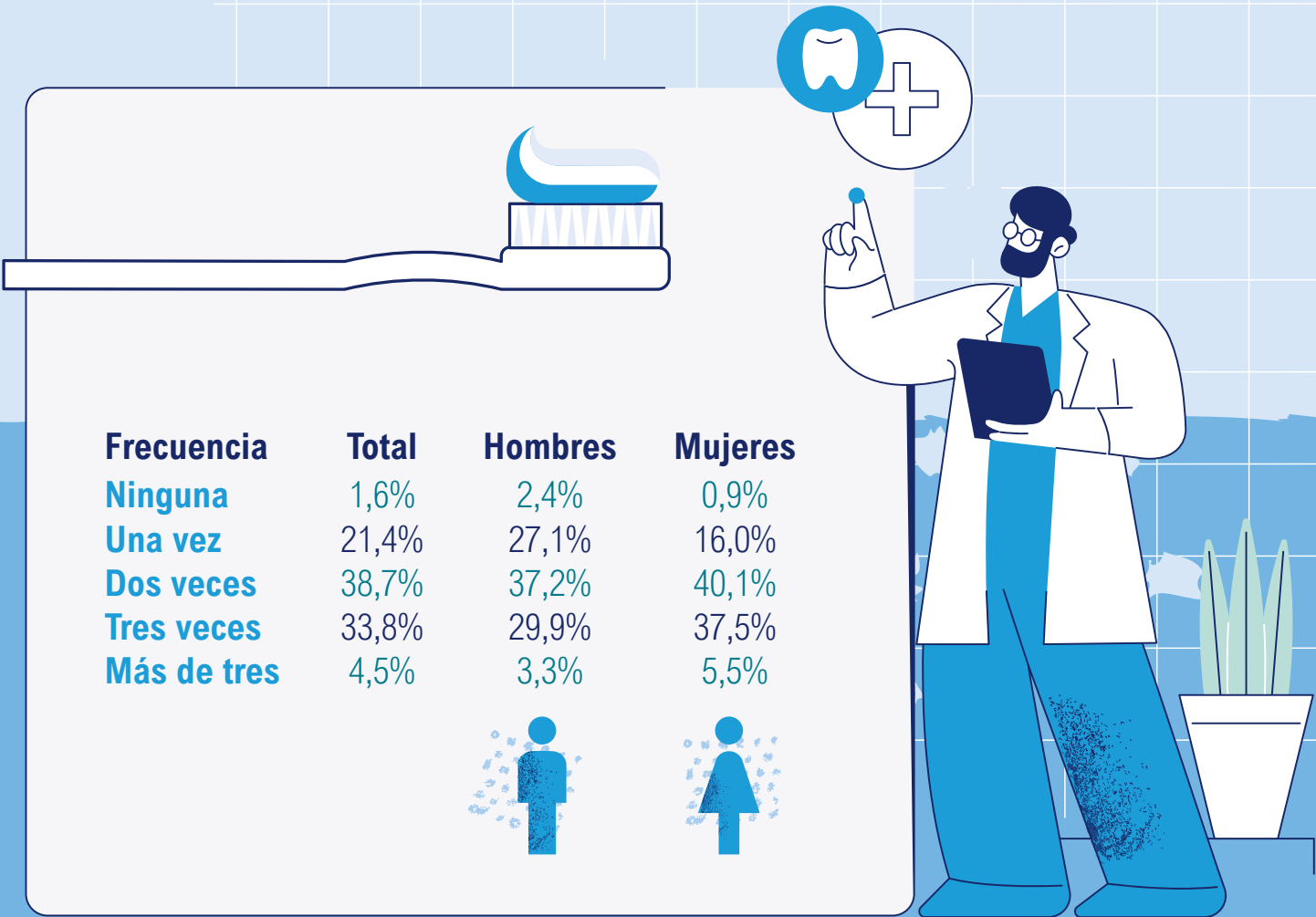


Sin embargo, los datos reflejan que todavía existe margen de mejora en la frecuencia del cepillado. 1 de cada 5 adultos (21,4%) se cepilla solo una vez al día, por debajo de la frecuencia recomendada, mientras que un 1,6% reconoce no cepillarse diariamente.

También se observan diferencias significativas entre hombres y mujeres. **Ellas presentan hábitos más constantes y frecuentes: el 37,5% se cepilla los dientes tres veces al día, frente al 29,9% de los hombres.**



¿Cuántas veces al día se cepillan los dientes los españoles?



¿QUÉ DENTÍFRICO ELIGEN LOS ESPAÑOLES Y POR QUÉ?

En los factores que más influyen en la elección, el precio lidera con un 36,2%, aunque su peso es especialmente alto entre los jóvenes de 18 a 34 años (46,9%). El beneficio específico ocupa el segundo lugar (30,2%), seguido de la marca (28,7%) y la recomendación del dentista (27,1%).

La recomendación del dentista cobra más importancia con la edad: **solo el 22,4% de los jóvenes la menciona como factor de decisión, frente al 38,1% de los mayores de 65.** Un dato que refleja cómo la relación con el profesional sanitario se consolida a lo largo de la vida.



30,2% elige su dentífrico por su beneficio específico

38,1% vs 22,4% mayores de 65 vs jóvenes de 18-34 que eligen por recomendación del dentista



Factores que más influyen en la elección del dentífrico

	Total	18-34	35-49	50-64	65+
Precio	36,2%	46,9%	37,3%	35,3%	26,4%
Marca	28,7%	31,1%	29,7%	27,1%	27,2%
Recomendación del dentista	27,1%	22,4%	16,2%	32,2%	38,1%
Beneficio específico	30,2%	31,1%	34,0%	28,8%	26,8%
Ingredientes, composición	16,3%	16,2%	18,8%	13,7%	16,2%
Publicidad, promoción	4,8%	7,5%	5,3%	3,1%	3,8%
Recomendación del farmacéutico	7,4%	8,7%	5,9%	5,5%	10,2%
Total	150,8%	163,9%	147,2%	145,5%	148,7%

Aunque el dentífrico de acción total multibeneficio es el más utilizado por los españoles con un 31,5%, se refleja una demanda creciente de soluciones específicas adaptadas a necesidades concretas. Así el 22,8% elige los dentífricos para el cuidado de encías, el 19,2% para dientes sensibles y el 18,2% pasta dental blanqueadora.

Sin embargo, un 12,4% de la población declara no fijarse en el tipo de dentífrico que utiliza, lo que evidencia que una parte relevante del consumo sigue siendo poco reflexivo.

Las diferencias entre hombres y mujeres son especialmente llamativas. Ellas eligen con más criterio y orientadas a necesidades específicas:

usan más dentífrico para encías (24,5% vs 21,0%), para dientes sensibles (22,4% vs 15,8%) y blanqueador (21,8% vs 14,3%). En cambio, los hombres muestran una menor implicación en la elección: el 16,7% reconoce no fijarse en el tipo de dentífrico que utiliza, frente al 8,2% de las mujeres.

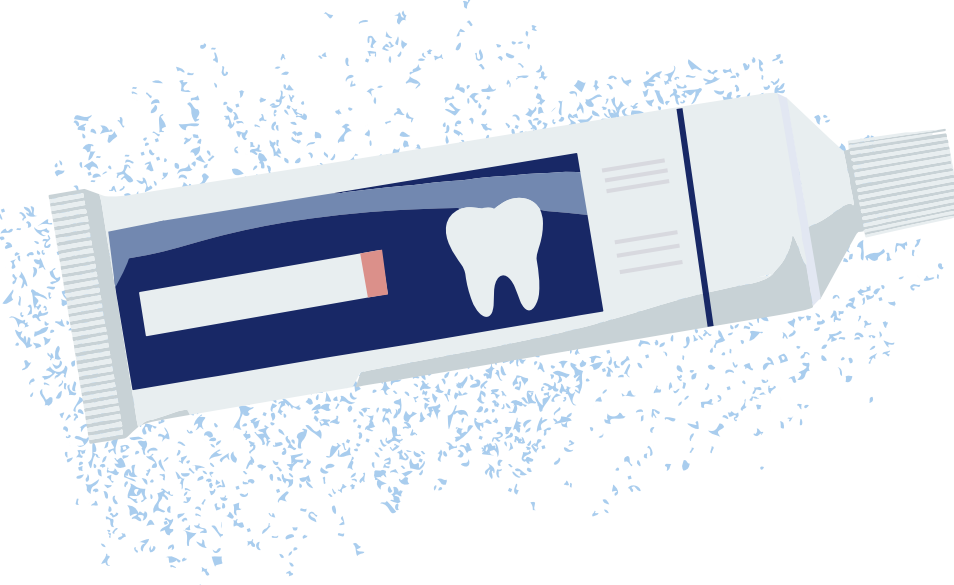
La edad también marca diferencias claras. El blanqueador es un producto claramente joven: lo elige el 22,4% de los adultos de 18 a 34 años, porcentaje que cae al 9,4% entre los mayores de 65. En sentido contrario, el dentífrico multibeneficio gana peso con la edad, llegando al 34,3% entre los mayores de 65 años.

1 de cada 8

no se fija en el tipo de dentífrico que usa. En hombres, ese porcentaje sube a 1 de cada 6

22,4% vs 9,4%

jóvenes de 18-34 vs mayores de 65 que eligen dentífrico blanqueador



Tipo de dentífrico utilizado habitualmente

Tipo	Total	Hombres	Mujeres
Acción total multibeneficio	31,5%	33,6%	29,5%
Cuidado de encías	22,8%	21,0%	24,5%
Dientes sensibles	19,2%	15,8%	22,4%
Blanqueador	18,2%	14,3%	21,8%
Anticaries	14,5%	13,6%	15,5%
Aliento fresco	9,1%	10,0%	8,2%
No me fijo en el tipo	12,4%	16,7%	8,2%
El que está en oferta	6,4%	7,2%	5,5%

LO QUE LOS ESPAÑOLES NO SABEN SOBRE SU DENTÍFRICO

A pesar de que el dentífrico es el producto de higiene oral más utilizado por los españoles, el nivel de conocimiento sobre su composición es sorprendentemente bajo. Solo el 13% de la población afirma conocer la concentración de flúor de su pasta dental habitual. El 79,2% reconoce no conocerla y un 7,8% adicional declara directamente no saber qué es la concentración de flúor.

Este dato es especialmente relevante porque el flúor es su ingrediente activo principal, el que determina

su capacidad preventiva frente a la caries y su acción sobre el esmalte dental. Usarlo sin conocerlo refleja un consumo automatizado, más guiado por la inercia que por el criterio.

Las diferencias por edad son significativas. El grupo de 35 a 49 años es el más informado: el 19,5% conoce la concentración de flúor. Sin embargo, los jóvenes de 18 a 34 años son los que presentan el mayor desconocimiento, un 13,3% ni siquiera sabe qué es la concentración de flúor.



¿Conoces la concentración de flúor de tu dentífrico?

	Total	18-34	35-49	50-64	65+
Sí, la conozco	13,0%	13,7%	19,5%	7,5%	10,9%
No la conozco	79,2%	73,0%	73,9%	86,3%	83,0%
No sé qué es	7,8%	13,3%	6,6%	6,2%	6,0%



Los españoles se cepillan los dientes, eligen su dentífrico y lo usan cada día. Pero la mayoría lo hace sin conocer realmente lo que contiene la pasta de dientes. Un mayor conocimiento sobre los productos de higiene oral es la base para tomar mejores decisiones sobre el cuidado de la boca.

3 | USO DE COLUTORIOS



Se conoce, se compra y está presente en muchos hogares, pero todavía no forma parte del hábito diario.



¿CON QUÉ FRECUENCIA UTILIZAN LOS ESPAÑOLES EL COLUTORIO?

26,5%
utiliza el
enjuague bucal
a diario

El colutorio forma parte del cuidado bucodental de muchos españoles, pero todavía no se ha consolidado como un hábito diario. Aunque está presente en la rutina de una gran parte de la población, **solo el 26,5% afirma utilizarlo todos los días.** Lo más frecuente sigue siendo

su uso de manera ocasional (39,8%), mientras que **1 de cada 5 españoles declara no utilizarlo nunca.**



Casi el 33% de los adultos de más 50 años lo usa a diario **VS** **30,3%** de los jóvenes de 18 a 34 años no usa nunca el colutorio



La edad marca diferencias claras en la relación con este producto. **El uso diario aumenta progresivamente con los años y alcanza casi el 33% entre los adultos mayores de 50 años.**

Entre los jóvenes de **18 a 34 años, en cambio, apenas alcanza el 18,7%.** De hecho, son también **quienes más se mantienen alejados del colutorio: el 30,3% reconoce no utilizarlo nunca** siendo el porcentaje más elevado.

A diferencia de otros hábitos de higiene bucodental, en este caso no se observan diferencias relevantes entre hombres y mujeres. **Ambos mantienen patrones de uso muy similares, con un 26,8% y un 26,3% de uso diario respectivamente.**



Frecuencia de uso del enjuague bucal

Frecuencia	Total	18-34	35-49	50-64	65+
A diario	26,5%	18,7%	21,1%	32,9%	32,8%
Varias veces por semana	13,2%	15,8%	11,9%	13,0%	12,5%
Ocasionalmente	39,8%	35,3%	44,9%	39,4%	38,5%
Nunca	20,5%	30,3%	22,1%	14,7%	16,2%

¿POR QUÉ UTILIZAN LOS ESPAÑOLES EL ENJUAGUE BUCAL?

Entre quienes utilizan el enjuague bucal, las motivaciones de uso están claramente orientadas a la sensación inmediata más que a la prevención. El principal motivo es la **sensación de limpieza más profunda (45,1%)**, seguido del **cuidado de encías (38,7%)** y la **sensación de frescor (30,4%)**. **Mejorar el aliento ocupa el cuarto lugar (29,1%)**.

Los motivos más asociados al cuidado clínico quedan en un segundo plano: **la prevención de caries es mencionada por el 19,2% de los usuarios y la recomendación del dentista por el 17,5%**. Este patrón refleja que el colutorio se percibe principalmente como un producto de bienestar y confort, más que como una

herramienta de prevención activa.

También cambian con la edad los factores que influyen en la elección del producto. **El precio tiene un peso especialmente relevante entre los jóvenes (44% en 18-34 años)**, mientras que la recomendación profesional gana importancia entre los perfiles sénior (**36,5% en mayores de 65 años**). El hecho de que no tenga alcohol es un factor relevante para 1 de cada 4 usuarios.

45,1% indica que la **sensación de limpieza** más profunda es el principal motivo de uso del colutorio

38,7% lo usa por el **cuidado de las encías**

19,2% lo usa **por prevención** de caries

36,5% de los mayores de 65 lo eligen por **recomendación del profesional**

Factores que influyen en el uso del colutorio



¿CUÁLES SON SUS BARRERAS DE USO?

Entre el 20,5% de los españoles que declara no usar nunca el enjuague bucal, las razones revelan algo importante: el problema no es económico ni de tolerancia al producto. Las dos barreras principales son la falta de hábito (36%) y no considerarlo necesario (33,4%). El precio apenas supone una barrera para el 5,7%.

Este patrón es consistente en todos los grupos de edad y refleja que el colutorio no está integrado en la rutina de higiene oral de una parte relevante de la población, no por rechazo activo sino por ausencia de hábito, especialmente entre los adultos de 50 a 64 años (41,8%) y por una percepción de que no

aporta valor adicional al cepillado.

Destaca especialmente un dato: el 12,5% de quienes no usan colutorio declara no hacerlo porque ha oído que puede ser perjudicial. Esta percepción es especialmente frecuente entre las mujeres (15,5% vs 9,3% en hombres) y representa una barrera basada en información incorrecta.

36%

no usa colutorio por falta de hábito

33,4%

no lo considera necesario

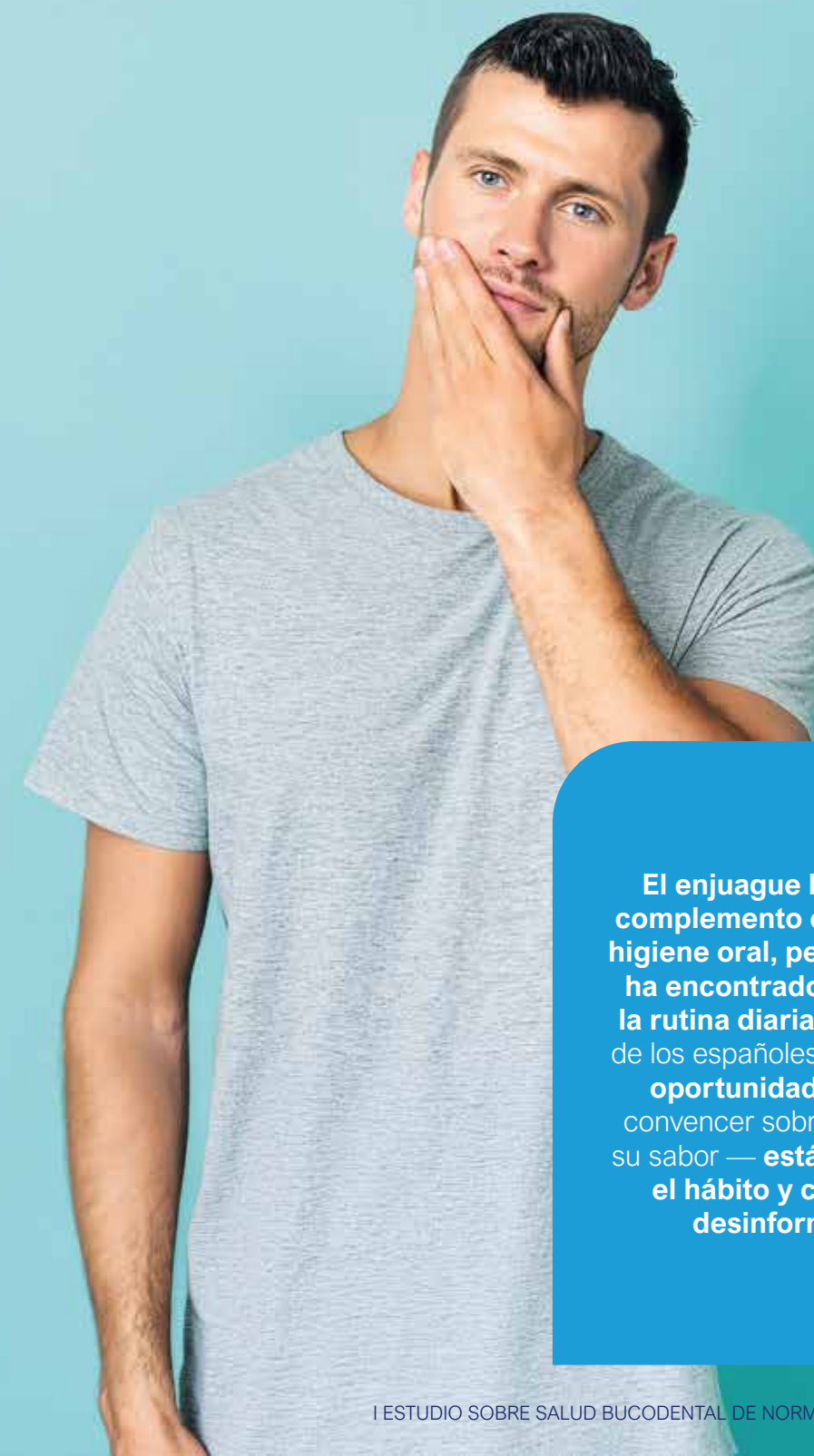
15,5% vs 9,3%

utiliza el enjuague bucal a diario vs quienes no lo usan



Motivos para no usar el enjuague bucal

Motivo	Total	Hombres	Mujeres
Falta de hábito	36,0%	34,8%	37,1%
No lo considera necesario	33,4%	37,6%	29,5%
Ha oído que puede ser perjudicial	12,5%	9,3%	15,5%
Otro	6,3%	5,9%	6,7%
Precio	5,7%	7,5%	4,1%
Desconocimiento	3,3%	3,7%	2,9%
Sabor	2,7%	1,2%	4,1%



El enjuague bucal es un complemento eficaz para la higiene oral, pero todavía no ha encontrado su lugar en la rutina diaria de la mayoría de los españoles. La principal oportunidad no está en convencer sobre su precio ni su sabor — está en construir el hábito y combatir la desinformación.

SOBRE NORMON

Normon es una compañía farmacéutica española de carácter familiar con más de 85 años dedicados a un mismo propósito: que los pacientes puedan acceder a medicamentos de calidad. La historia de Normon se remonta a 1937, cuando una pequeña farmacia en Sevilla sentó las bases de lo que hoy es la compañía. Más de ocho décadas después, se ha consolidado como uno de los mayores fabricantes farmacéuticos de Europa, con presencia en más de 90 países y una planta de referencia localizada en la Comunidad de Madrid, lo que supone una producción íntegramente española.

En el mercado nacional, Normon ocupa la segunda posición en el segmento de medicamentos genéricos, con una cuota del 19,9% en farmacias, y la primera posición en el mercado hospitalario. Cada segundo se dispensan cinco tratamientos de Normon en las farmacias españolas y más de 377 millones de unidades salen cada año de sus instalaciones de Tres Cantos, una cifra que tiene una traducción muy concreta: en cualquier momento del día, 156 pacientes en algún lugar del mundo están siendo tratados con un medicamento fabricado por Normon.

En el ámbito de la salud bucodental, Normon lleva más de tres décadas acompañando a los profesionales de la odontología con una amplia gama de productos específicos. Uno de cada dos pacientes es tratado con anestesia de Normon, consolidando su posición como referente en el sector. Bucomed, su línea de cuidado oral de recomendación en farmacias, extiende ese compromiso al cuidado del día a día, con soluciones que van desde la higiene bucodental cotidiana hasta el tratamiento de las patologías más frecuentes, y es un reflejo de cómo la división de autocuidado de Normon sigue evolucionando para ofrecer soluciones que impulsen el bienestar, consolidándose como una apuesta clave para el futuro de la compañía.

Este I Estudio sobre Salud Bucodental nace precisamente de esa vocación de acompañamiento: la de una compañía que no solo fabrica medicamentos, sino que quiere contribuir a que los españoles cuiden mejor su salud oral, empezando por entender la brecha entre lo que saben y lo que realmente hacen.

Normon. La salud, nuestro camino.

01. INFLUENCIA DE SALUD BUCODENTAL EN SALUD GENERAL	4
Se sabe que la salud oral y la salud general están conectadas, pero no siempre se entiende hasta dónde llega esa relación	
02. USO DE DENTÍFRICOS	8
El dentífrico se usa todos los días, pero ¿se está usando bien? El cepillado forma parte de la rutina diaria, pero no siempre se realiza con la frecuencia ni el conocimiento adecuado	
03. USO DE COLUTORIOS	14
Se conoce, se compra y está presente en muchos hogares, pero todavía no forma parte del hábito diario	

PRÓXIMAMENTE...

04. LA CLORHEXIDINA
Presente en muchos tratamientos dentales, pero con una barrera clara: el miedo a la tinción dental
05. PREVALENCIA Y TRATAMIENTO DE AFTAS
Las aftas forman parte del día a día de muchos españoles, aunque siguen abordándose con escasa información y poca actuación
06. RECOMENDACIÓN DEL PROFESIONAL SANITARIO
La información llega, pero la adherencia falla. El principal enemigo del tratamiento es el olvido

