

▶ GUÍA de HIGIENE BUCAL !

La placa dental es una película de bacterias que se adhiere a la superficie de los dientes y que produce las caries y las enfermedades de las encías (gingivitis y periodontitis o piorrea). Esta película se forma constantemente, incluso aunque no comamos.

Para prevenir las caries y las enfermedades de las encías es fundamental eliminar la placa bacteriana, por lo que es necesario el uso adecuado y regular del cepillo eléctrico y el uso de la seda dental o cepillos especiales para los espacios interdientales, donde no llega el cepillo convencional.

A continuación veremos cómo lograr nuestro objetivo.



Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración
Antonio López Aguado, 4 · 28029 Madrid
tel 91 314 27 15 · fax 91 323 57 45 · sepa@sepa.es
www.sepa.es

Cómo cepillarse

Siga siempre un orden, para no dejar ninguna zona de la boca sin cepillar. Puede empezar por la parte externa de los dientes desde uno de los lados hasta el opuesto; luego siga el mismo arco por la parte interna de los dientes de arriba. A continuación, puede realizar la misma operación en la arcada de dientes inferior.

Es recomendable también limpiar diariamente su lengua, ya que es el lugar donde se acumulan mayor cantidad de bacterias, mediante movimientos de atrás hacia delante. Pueden usarse también limpiadores linguales específicos en vez del cepillo dental

El exterior

Coloque el cepillo en ángulo de 45° apoyado en la línea de las encías y realice movimientos cortos sin ejercer presión

El interior de los dientes de las zonas anteriores

Coloque el cepillo verticalmente sobre la parte interna de los dientes, efectúe movimientos cortos de vaivén

El interior 2

Igual que en la parte externa de las muelas coloque el cepillo en ángulo de 45° apoyado en la línea de las encías y realice movimientos cortos sin ejercer presión

Las caras del diente que mastican

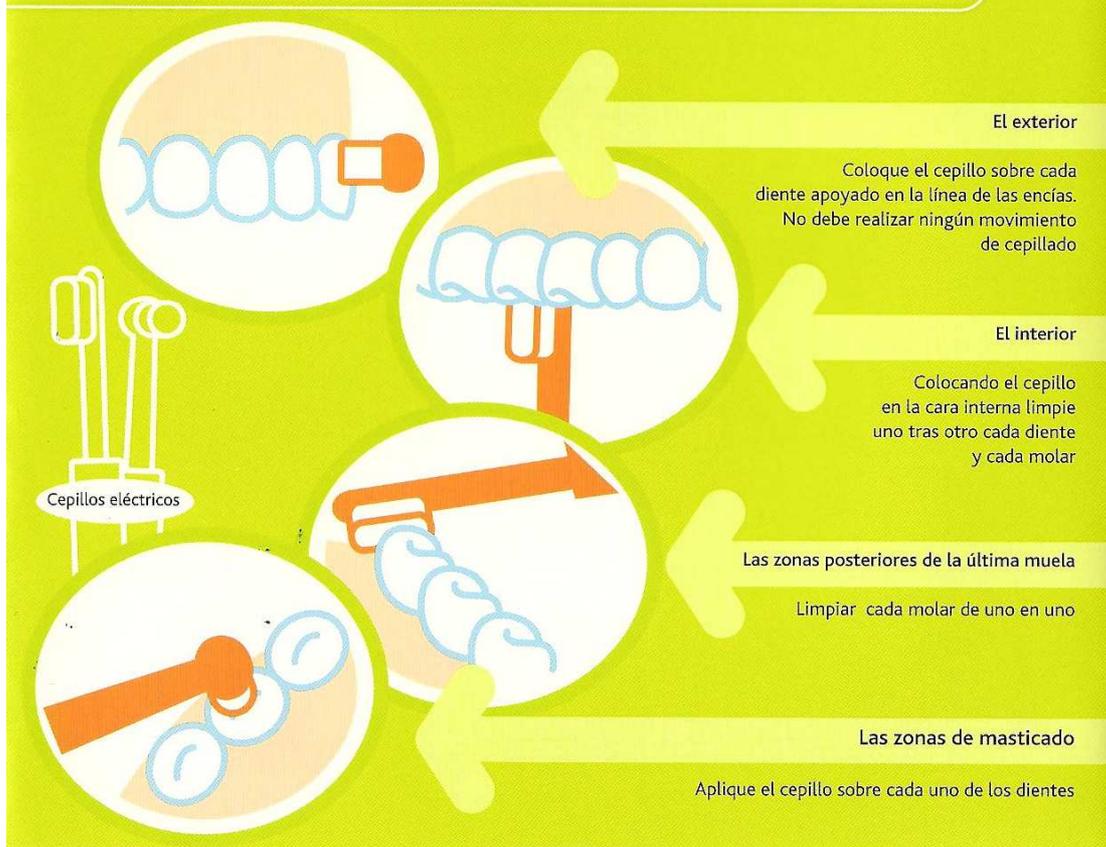
Se limpian con movimientos cortos de adelante hacia atrás



El cepillo de dientes sólo limpia uno o dos dientes a la vez. Vaya cambiando su posición con frecuencia.

Los cepillos eléctricos no son estándar y, por lo tanto, las instrucciones de uso dependen de cada fabricante.

Por ello se aconseja seguir las pautas especificadas en cada modelo, aunque de manera general una de las técnicas más aceptadas es la que se expone a continuación:



Cómo utilizar la seda dental

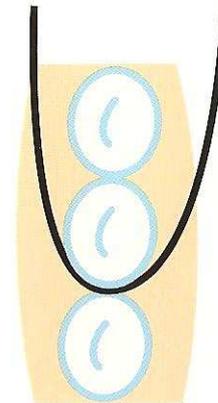
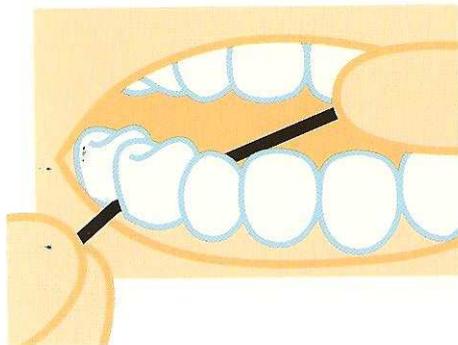
Corte un trozo de hilo o cinta dental de aproximadamente 50 cm y enrolle unos 35 cm en el dedo corazón de una de sus manos, y el resto del hilo en el dedo corazón de la otra mano, dejando una zona de hilo tensa entre ambos dedos de unos 10 cm. Este hilo que queda entre los dedos es el que debe aplicar entre sus dientes para limpiar los espacios interdentes, ayudándose de los dedos pulgares e índices.

Para introducir el hilo a través del punto de contacto entre los dientes, realice un movimiento ligero de sierra. Una vez superado este punto de contacto, apoye el hilo sin hacer fuerza sobre la superficie de uno de los dientes curvándolo en forma de C para abrazar uno de los dientes y llévelo suavemente hacia la encía. Realice varios movimientos verticales para eliminar la placa de la superficie dental. No la aplique nunca violentamente contra la encía, ni realice movimientos de vaivén en la zona de contacto con las encías.

A continuación haga la misma operación en el mismo espacio dental, pero abrazando el diente contiguo.

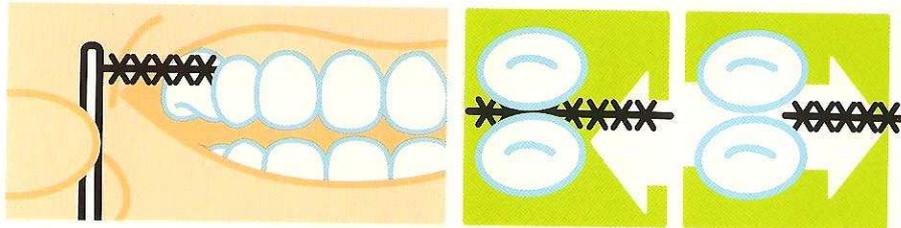
Vaya desenrollando el hilo del extremo más largo y enrolle el ya usado para poder tener siempre hilo limpio para poder ir limpiando de un diente a otro.

Es posible que los primeros días de uso de la seda, la encía sangre. Con el uso diario de la seda, las encías sanarán y dejarán de sangrar; si no lo hacen, consulte con su dentista.



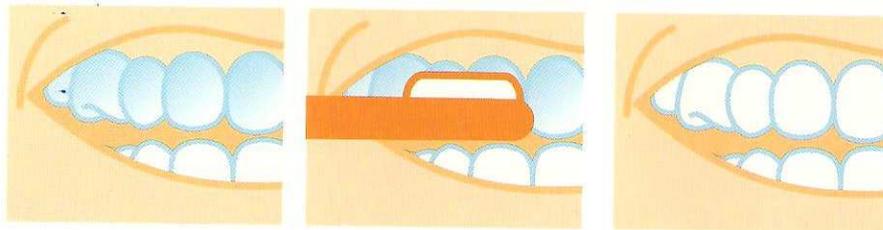
Cómo usar los cepillos interdetales

Si existen espacios amplios entre los dientes o lleva aparatos de ortodoncia, puentes o implantes dentales, su dentista puede recomendarle el uso de cepillos interdetales. El tamaño del cepillo debe adaptarse al espacio disponible entre los dientes para evitar que éste entre holgado o forzado. Deben realizarse varios movimientos horizontales de vaivén de fuera a adentro y viceversa en cada espacio interdental.



Cómo comprobar que sus dientes están limpios

La placa dental es una película pegajosa muy difícil de ver a simple vista sobre la superficie de los dientes. Por ello, existen pastillas o soluciones reveladoras, que colorean temporalmente la placa dental y evidencian las zonas en las que todavía queda placa. Cepille las áreas que han quedado coloreadas sobre sus dientes hasta que desaparezcan, para estar seguro de que sus dientes han quedado limpios. Estas áreas probablemente necesitarán una atención especial durante las técnicas de higiene.





Cepillo dental

Podemos encontrar diferentes cepillos en el mercado.

Elija un cepillo que tenga un cabezal pequeño para poder llegar a las zonas más difíciles de la boca y que están compuestos por cerdas sintéticas suaves.

Puede utilizar también cepillos eléctricos, si su dentista se lo recomienda.

En ambos casos es necesario cambiar el cepillo cada tres meses para mantener su efectividad; no use cepillos con cerdas deformadas ya que además de eliminar menos placa dental, puede lesionar las encías.

Se recomienda cepillar los dientes después de cada comida.

Lave y seque el cepillo después de usarlo.

Seda dental y cepillos interdenciales

Cuando usamos únicamente el cepillo dental, dejamos sin limpiar el 40% de la superficie de nuestros dientes, ya que no es posible limpiar los espacios que hay entre los dientes. Para conseguir una higiene óptima es necesario limpiar estos espacios con seda dental o con cepillos interdenciales.

Su dentista le recomendará el mejor método para su boca.

Se recomienda realizar al menos una higiene interdental al día antes o después del cepillado convencional.



Dentífricos, geles y colutorios

El uso adicional de dentífricos y los colutorios pueden colaborar en la higiene bucal, y además ser muy útiles en indicaciones concretas:

Puede ser recomendable la utilización de dentífricos y colutorios con flúor para reducir la aparición de caries. También hay dentífricos, geles y colutorios con productos antibacterianos (antisépticos) que ayudan a prevenir las enfermedades de las encías al reducir la formación de la placa bacteriana. Algunos dentífricos y colutorios tienen también productos específicos para reducir la excesiva sensibilidad de los dientes, para disminuir la formación del cálculo (sarro), para controlar el mal aliento (halitosis)...