

## IRRIGADOR Y RASPADOR LINGUAL

### EL IRRIGADOR

Se trata de un instrumento que funciona mediante la aplicación directa de un chorro de agua sobre los dientes y encías. El agua sale a presión, lo que ayuda a eliminar los restos

de comida situada en zonas donde el cepillo no tiene acceso. Su uso no sustituye al cepillado de dientes ni a la higiene interdental, pero, en muchos casos, los complementa.

#### ¿CÓMO FUNCIONA UN IRRIGADOR DENTAL?

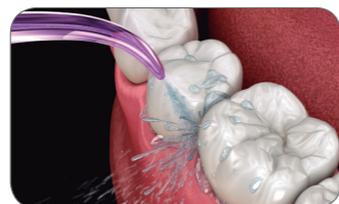
A pesar de que existen diferentes modelos, su funcionamiento suele ser similar. Todos cuentan con un depósito para el agua, una bomba que efectúa la presión y una boquilla por la que sale el chorro a presión. En el caso de las boquillas, existen diferentes modelos en función de las necesidades de limpieza de cada persona. Además, son extraíbles, lo que permite que varias personas puedan utilizar un mismo irrigador con su propia boquilla. Otra de las características de estos aparatos es que permiten regular la presión del chorro de agua. Lo más recomendable es empezar con un nivel de presión bajo e ir aumentando la presión de forma progresiva, evitando cualquier molestia.



#### ¿CUÁNDO ES BUENO USARLO?

Su uso debe ser prescrito por el dentista, porque mal utilizado puede provocar retracción de encías debido, por ejemplo, a una mala orientación del chorro del agua o a una presión excesiva de la misma. Su uso está muchas veces recomendado si se

lleva ortodoncia, ya que puede facilitar el proceso de limpieza de los brackets. También puede ser recomendable en el caso de llevar implantes dentales, prótesis fija sobre dientes naturales o si existe algún problema de movilidad que impida manejar con habilidad el cepillo convencional.



#### ¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

Elimina restos de comida, facilita la limpieza de los implantes y de la prótesis fija, ayuda a eliminar el biofilm acumulado en los aparatos de ortodoncia, es de fácil uso una vez se aprende su manejo y es una gran ayuda para pacientes con alguna discapacidad.

### EL RASPADOR LINGUAL

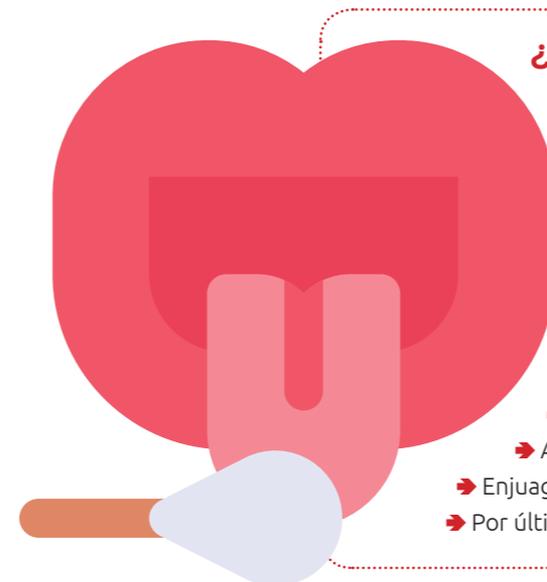
Es una herramienta de plástico o metal que sirve para limpiar la superficie de la lengua después del cepillado. Tiene múltiples beneficios para la salud bucodental, ya que si no

se realiza una correcta limpieza de la lengua, se formará en ella una película con microorganismos que reducirá la eficacia del cepillado.

#### ¿CÓMO USARLO?

Debe usarse una vez al día después del último cepillado nocturno. El procedimiento es muy sencillo, solo hay que seguir los siguientes pasos:

- ➔ Sacar la lengua frente al espejo.
- ➔ Introducir el raspador en la boca y pasarlo por la parte central de la lengua usando la cara con saliente del limpiador.
- ➔ Seguir con la parte más alejada de la lengua de manera progresiva para evitar arcadas.
- ➔ El siguiente paso es arrastrar el raspador desde la parte trasera a la delantera.
- ➔ Realizar de 3 a 5 pasadas.
- ➔ Aclarar el raspador lingual después de cada pasada.
- ➔ Enjuagar la boca al final.
- ➔ Por último, limpiar el raspador lingual con agua y jabón antes de guardarlo.



#### ANTES



Enjuagar el raspador con agua, introducirlo en la boca, empezando por la parte central de la lengua, usando la cara con saliente del raspador.



No introducirlo demasiado para evitar arcadas. Raspador suavemente de dentro hacia fuera. Repetir esta operación de 3 a 5 veces.

#### DESPUÉS



Aclarar el raspador después de cada pasada y finalizar enjuagando la boca.

### CONSEJOS

LA LENGUA ES UNA ESPONJA QUE ACUMULA BACTERIAS. NO OLVIDES LIMPIARLA SIN INTRODUCIR EL RASPADOR HASTA EL FONDO PARA EVITAR NÁUSEAS.