

Todos conocemos en mayor o menor medida los beneficios que aporta a nuestra salud una correcta higiene bucodental. Lo que quizá no tenemos tan claro es cómo llevarla a cabo.

Para evitar la formación de la placa bacteriana lo ideal sería realizar un cepillado tras la ingesta de cualquier alimento o bebida azucarada. Pero una higiene tan excesiva produciría la llamada "abrasión causada por el cepillo de dientes", esto es, desgaste del esmalte dentario y retracción gingival. Por ello los profesionales, tanto odontólogos como higienistas, recomiendan cepillarse los dientes al menos tres veces al día, es decir, después de las principales comidas, siendo imprescindible el cepillado de la noche. Una correcta limpieza bucal consta de tres pasos:

1- Cepillado de dientes, encías y lengua. Lo más recomendable es utilizar un cepillo (ya sea manual o eléctrico) de dureza media, salvo en pacientes con enfermedad periodontal que precisan un cepillo de cerdas blandas. El cepillado de encías se debe realizar como un delicado masaje, trazando pequeños círculos. Es muy importante ya que, además de eliminar la placa

bacteriana, favorece la circulación sanguínea en esta zona tan vascularizada, contribuyendo así a fortalecer los ligamentos periodontales que fijan las piezas dentales al hueso maxilar.

El cepillado de la lengua también debe realizarse suavemente de atrás hacia delante.

2- Utilización de seda o hilo dental, preferiblemente encerado, para facilitar su introducción en los espacios interdenciales.

3-Enjuague bucal. Se recomienda el uso de un colutorio que no contenga alcohol ya que éste produce irritación y deshidratación en la mucosa oral. El antiséptico más apropiado para este fin es la clorhexidina. Hay que tener en cuenta que un uso continuado de estos productos puede producir tinciones en el esmalte dentario.

Aparte del cepillado y la seda dental, y sobre todo para pacientes con rehabilitaciones cerámicas (coronas y puentes) y tratamientos ortodónticos, es muy eficaz el uso de irrigadores bucales que, mediante la acción de un chorro de agua a presión, eliminan eficazmente los restos de alimentos depositados en lugares de difícil acceso para los utensilios convencionales. Además de la limpieza diaria, al menos una vez al año es conveniente realizar otra más completa en nuestro centro odontológico, en la que serán eliminados los pequeños depósitos de sales de calcio (sarro) que se adhieren a las piezas dentales.

En los enlaces siguientes se explica con detalle y de forma visual la técnica para realizar un correcto cepillado.

- Uso de cepillo manual/eléctrico:

## Personas

Personas

Lunes, 11 de marzo de 2013

Gema Robles Sierra

---

<http://www.youtube.com/watch?v=E5wqJMVfJTA>

- Uso de seda e hilo dental:

<http://www.youtube.com/watch?v=8AJRlhD8XNU>

- Cepillado en pacientes con Brackets:

<http://www.youtube.com/watch?v=o5b4MwlQRgs>