

TIPS SALUDABLES

¿Qué es cepillarse los dientes?

M. E. E. O. Roberto Valenzuela Martínez*

Palabras clave:

Técnica, cepillado dental, caries salud bucal.



Fuente: <http://www.alaiadental.com/wp-content/uploads/2016/07/ocho-errores-lavarse-los-dientes.jpg>

¿Cómo cepillarse los dientes?

El cepillado dental es parte fundamental del aseo de una de las partes más importantes del cuerpo, la cual es la boca. Consiste en la acción mecánica para retirar la placa dentobacteriana (PDB) de los dientes para prevenir problemas de caries dental o encías. La PDB es una película transparente e incolora, adherente al diente, compuesta por bacterias y células descamadas.

¿Qué tipo de cepillo se recomienda?

El elegir el tipo adecuado de cepillo de dientes representa una mayor facilidad para poder llevar a cabo la técnica de cepillado dental.

La mayoría de los profesionales de salud bucal coinciden en recomendar cepillos de cabeza plana y su tamaño va a variar de acuerdo a la edad y tamaño de la boca de cada paciente. Para pacientes pequeños de 6 a 12 años se

* Médico Estomatólogo, Facultad de Estomatología, UASLP, Especialidad en Ortodoncia, Facultad de Medicina, UAQ, miembro de la Asociación Mexicana de Ortodoncia, Colegio de Ortodontistas, A. C. Sta. María Centro Odontológico, Libramiento Sur no. 631, Col. Magisterial, San Luis de la Paz, Gto. Tel. 01 (468) 688 66 50. E-mail: betovale777@hotmail.com

recomienda cabeza pequeña para poder alcanzar más fácil las zonas posteriores en la boca. Para personas más pequeñas de 6 años, se han diseñado cepillos especiales de acuerdo a su edad. Deben ser cerda suave, ya que de este modo, no son agresivos para la encía. Cada uno de estos cepillos se encuentra sin problema en farmacias o tiendas de autoservicio.

¿Qué tipo de pasta se debe usar?

En la actualidad, existe una gran variedad de tipos de pastas, las cuales ayudan a prevenir o eliminar ciertos problemas específicos. Para niñas y niños de 6 a 12 años se recomiendan pastas que ayuden a prevenir la caries, debido a que están adicionadas con flúor, este elemento químico ayuda a fortalecer los dientes, siendo más resistentes contra la caries, pero OJO, se debe tener cuidado con no ingerir la pasta al cepillarte los dientes, debido a que el exceso de flúor ocasiona manchas en sus dientes. Por otro lado, habrá algunos pacientes que el sabor de la pasta provoque en ellos el clásico *me pica*, de ser así entonces se recomienda continuar con el uso de pastas infantiles con sabores suaves.

Técnica de cepillado de dientes

Es una técnica que se realiza por lo menos, en 2 min y se recomienda hacerlo 3 veces al día, se deben realizar movimientos cortos y suaves, prestando especial atención a la línea de la encía, los dientes posteriores de difícil acceso y las zonas alrededor de reparaciones que hayan sido hechas en dientes.

Se recomienda limpiar en el siguiente orden:

1. Superficies externas de todos los dientes

tanto superiores como inferiores.

2. Superficies internas de todos los dientes.

3. Superficies donde se mastica en premolares y molares.

4. Lengua.

Se debe colocar el cepillo a 45° en relación a los dientes con la intención de que las cerdas entren suavemente en la unión de la encía con los dientes, posteriormente, en los dientes de arriba girar el cepillo hacia abajo y en los dientes de abajo girar hacia arriba.



Se debe repetir la misma forma que se hizo en la parte externa como en la parte interna de los dientes.



En seguida cepillar las superficies donde masticas en tus premolares y molares.



Que no se olvide dar un ligero cepillado a la lengua en dirección de atrás hacia adelante.



Puedes adicionar tu técnica de cepillado con algún enjuague bucal, estos son auxiliares para un mejor aliento. No olvides que también es muy importante las revisiones con tu odontólogo u odontopediatra, dos veces al año, ellos se encargan de darte técnicas y recomendaciones específicas para tu caso, así como también, realizarán el tratamiento oportuno si así lo requieres.

REFERENCIAS

Newman, et al (2004), Periodontología Clínica, 9na. Edición, Mc Graw Hill, México D. F.

Asociación argentina de odontología para niños [Internet]. Consultado en marzo de 2017. Disponible en: www.aaon.org.ar

