



HIGIENE BUCAL DIARIA

La eliminación cuidadosa de la placa se realiza mediante el cepillado diario (3 minutos, 3 veces al día), el uso de la seda dental y/o el cepillo interproximal. Estas medidas de higiene le ayudarán a prevenir la caries y la enfermedad de las encías.

El cepillado de los dientes tiene como objetivo la eliminación de la placa bacteriana y otros restos de alimentos de las superficies externas, internas y de la masticación de los dientes

La placa dental bacteriana es una película incolora, que se adhiere constantemente a los dientes, incluso en ausencia de comida.

TÉCNICA DE CEPILLADO

Coloque el cabezal del cepillo sobre las superficies exteriores de sus dientes, con las puntas de los filamentos en ángulo de 45º con respecto al eje mayor del diente y hacia el borde de las encías, apoyándolo en la unión de encía y diente.

Aplique una presión ligera para que los filamentos penetren entre diente y diente, pero sin llegar a sentir molestia.

Cepille suavemente realizando pequeños movimientos circulares y de barrido desde la encía al diente.

Del mismo modo, cepille las superficies interiores de cada diente sin olvidar la zona de los molares posteriores.

Cepille las superficies internas de los dientes anteriores superiores e inferiores, colocando el cepillo en posición vertical y realizando varios movimientos suaves hacia arriba y abajo.

Cepille las superficies de masticación con pequeños movimientos circulares para desalojar cualquier material blando que pueda existir en las fosas y fisuras oclusales.

Cepille su lengua y masajee ligeramente sus encías. Finalice el cepillado con enjuagues de agua.

<http://www.clinicadentalaranda.com>

Avda. Aeropuerto, 42 - 14004 CÓRDOBA (España)

Telef. 957 231 236 - info@clinicadentalaranda.com



Un cepillo en mal estado además de no limpiar, puede producir lesiones bucales. Cambie su cepillo cada 3 meses. Debe usar un cepillo de filamentos suaves y cabezal pequeño, que le permita llegar a todos los dientes.

USO DE LA SEDA O CINTA DENTAL

La enfermedad de las encías empieza frecuentemente entre los dientes, donde el cepillo no llega.

El uso de la seda dental es un método efectivo para eliminar la placa dental de estas superficies.

Las siguientes instrucciones le ayudarán, pero el uso correcto de la seda dental requiere tiempo y práctica.

La seda dental sirve para eliminar la placa bacteriana y los residuos de los alimentos que se alojan en los espacios interdentes, particularmente cerca del borde de las encías, donde pueden aparecer caries.

Corte unos 50 cm. de seda o cinta dental y enrolle la mayor parte en el dedo medio una de sus manos. Enrolle el resto en el mismo dedo de la mano opuesta. Este dedo irá recogiendo la seda dental a medida que se va usando.

Sujete y tense firmemente un trozo de unos 2 a 3 cm. de seda y con los dedos pulgar e índice introduzca la seda entre los dientes con un suave movimiento de sierra. Cuando la seda llegue al borde las encías, cúvela en forma de "C" contra uno de los dientes y deslícela suavemente en el espacio entre la encía y el diente hasta que se note resistencia. Nunca la aplique sin controlar la fuerza, pues dañaría las encías.

Para limpiar entre los dientes inferiores, guíe el hilo usando los dedos índices de ambas manos.

Frote la seda contra la superficie interdental para eliminar los restos de alimentos y placa.

Repítalo con el resto de los dientes utilizando un tramo limpio de la seda que hemos preparado para cada uno.

<http://www.clinicadentalaranda.com>

Avda. Aeropuerto, 42 - 14004 CÓRDOBA (España)

Telef. 957 231 236 - info@clinicadentalaranda.com



CEPILLOS INTERPROXIMALES

Las personas que presentan espacios mayores entre diente y diente, pueden sustituir el uso de la seda dental por los cepillos interproximales.

Estos cepillos le permiten limpiar eficazmente los espacios interdientales, ayudándole a protegerse contra las caries y la enfermedad periodontal.

Existen varios tamaños de cepillos, elija el más adecuado para cada espacio. El cepillo debe introducirse sin dificultad, de modo que sean los filamentos y no el alambre los que estén en contacto con los dientes. Si el cepillo no entra cómodamente, no lo fuerce.

Para limpiar más fácilmente las piezas posteriores puede doblar la parte superior del mango para formar un ángulo más adecuado.

Los dientes deben cepillarse después de cada comida. La cinta, seda dental o los cepillos interproximales deben usarse a fondo al menos una vez al día. El mejor momento es antes de acostarse para que la placa que se haya formado quede bajo control. También son muy útiles los irrigadores bucales y unas pastillas que colorean de rosa la placa para eliminarla con más eficacia.