

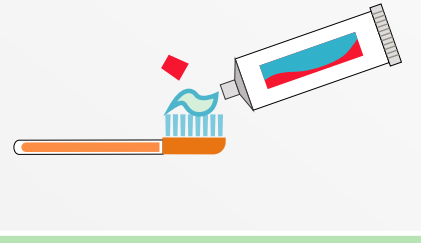
# Cuidados del cepillo dental y técnicas de cepillado

Elaboró: C.D. Rafaela Anabell González Arzate

## Cuidado del cepillo dental

-El cepillo dental es nuestro mejor aliado para mantener nuestra boca saludable, sin embargo, no solemos darle los cuidados que requiere.

-Mantener una rutina diaria de buena higiene oral, ayudará a prevenir, entre otras cosas, la aparición de caries, pérdida de dientes y enfermedades en las encías.



## Cuidado esenciales

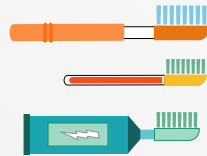
-Tras cada cepillado, el cepillo dental sale contaminado de bacterias, sangre, saliva, detritos bucales y pasta dental, por lo tanto, es necesario mantener los **siguientes cuidados**.

- No lo compartas.
- Lávate las manos antes y después de usarlo.
- Límpialo después de cada cepillado.
- Aléjalo del resto de cepillos.
- No lo cubras.
- Asegúrate que esté seco entre un uso y otro.
- Cámbialo después de una gripe, infección bucal o de garganta.



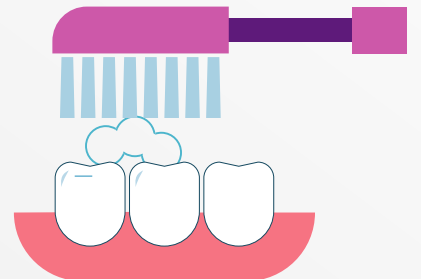
## Tipos de cepillo

- Para una boca sana están los duros con fibras rígidas.
- Los de dureza media son recomendables para personas con dientes sensibles.
- Los de cerdas suaves son indicados para los que tienen sensibilidad y problemas dentales.
- Los de cabeza y mangos pequeños son ideales para las niñas y niños porque tienen menos hileras de fibras.
- Mientras que el cepillo postquirúrgico fue diseñado para los que se someten a una cirugía dental.
- Para las personas con brackets existe el de cabezal ortodóncico, por tener una hilera central con fibras cortas.
- El cepillo de dientes eléctrico posee diferentes cabezales. Con estos se logra una limpieza más fácil por sus movimientos vibratorios horizontales y verticales.



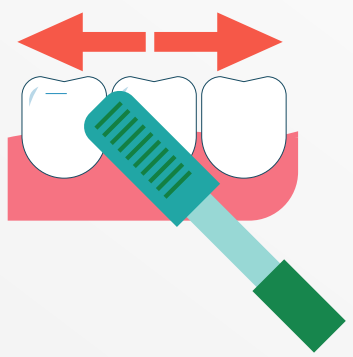
## Técnica de cepillado

- Existen varias **técnicas de cepillado dental** al momento de elegir a la hora de higienizar nuestra boca.
- Cada una de ellas hace foco en un objetivo diferente y muchas de ellas pueden aplicarse tanto a cepillos **tradicionales** como **eléctricos**.
- La recomendación es establecer una rutina desde muy pequeños y mantenerla, de esa forma se facilitará el no dejar ningún rincón de la encía y dentadura por limpiar.
- A continuación se presentan diferentes técnicas de cepillado, así como una explicación breve de las mismas.



## Técnica de Bass

- En esta técnica de cepillado dental el cepillo se coloca en ángulo de 45° contra la unión del diente con la encía, luego se realiza un **movimiento horizontal para eliminar la placa bacteriana**.
- Para las caras internas de los incisivos superiores e inferiores, se **cepilla verticalmente** con el cepillo. La superficie de masticación de los molares y premolares se cepilla por medio de movimientos de frotamiento hacia adelante y atrás.



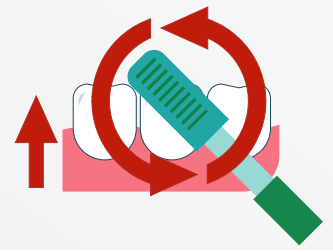
## Técnica de Bass modificada

- Se coloca el cepillo con una inclinación de 45° respecto al eje axial de los dientes y se presiona ligeramente contra el surco gingival. Se trata de realizar unos **movimientos vibratorios anteroposteriores**, pero sin desplazar el cepillo de su punto de apoyo.
- Deben ser movimientos muy cortos para que las cerdas se flexionen sobre sus propios ejes y las puntas no se desplacen de los puntos de apoyo. En la cara masticatoria de los dientes se aplican **movimientos de fregado rápido** para eliminar todos los restos de alimentos.



## Técnica de Charters

- El cepillo se coloca a 45° respecto del eje mayor del diente y las cerdas del cepillo se dirigen hacia la superficie masticatoria de los dientes. Las cerdas se fuerzan para que penetren en el espacio que está entre los dientes con un **ligero movimiento rotatorio**, desde la zona de masticación hacia la encía.
- Los lados de las cerdas contactan con el margen de la encía produciendo un **masaje que se repite en cada diente**. Las superficies masticatorias se limpian con un **movimiento rotatorio ligero**. En la cara interna de los dientes anteriores el cepillo se coloca verticalmente y trabajan solo las cerdas de la punta.
- Esta técnica es eficaz cuando hay aplanamiento de las **papilas interdentarias**, es decir, cuando la zona de encía que se encuentra entre diente y diente es más plana, dejando un espacio entre ellos, ya que permite la penetración de las cerdas.



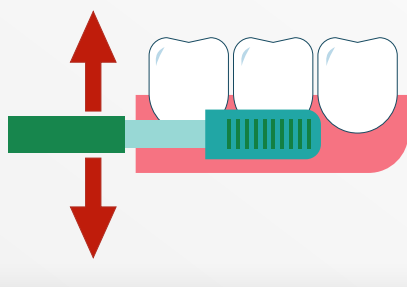
## Técnica de Stillman Modificada

- Las cerdas se colocan a 45° respecto de la raíz de los dientes sobre la zona de la encía, en una posición similar al método rotatorio, descansando parcialmente en la encía. El cepillo se sitúa de forma horizontal ejecutando un movimiento hacia la zona oclusal, es decir, el borde de los dientes anteriores o la zona de masticación de los posteriores.
- Se hace un barrido desde la encía hacia el diente, de esta manera se limpia la zona interproximal (interdental) y se masajea el tejido gingival, evitando enfermedades dentales.



## Técnica horizontal o de Fones

- Las cerdas del cepillo se colocan a 90° con respecto al eje mayor del diente y el cepillo se mueve de atrás hacia adelante como en el barrido. Esta técnica se recomienda **para niñas y niños pequeños o en personas con habilidades manuales disminuidas**.
- No obstante, es recomendable que las madres y los padres cepillen los dientes de las niñas y los niños hasta que éstos tengan entre nueve y diez años, y puedan hacerlo por sí solos.



## ¡No olvides!

- Además de poner en práctica alguna de estas técnicas de cepillado dental, no olvides que el tiempo necesario para conseguir una limpieza eficaz es de **tres minutos como mínimo**.
- Ante cualquier molestia en la boca, es muy importante acudir a tu dentista.

