

Técnica de cepillado dental.

Existen varias formas de realizar el cepillado dental. Todas son efectivas por lo que cada cual debe usar la que mejor que se sepa manejar.

En general, una buena opción es realizar el cepillado como se explica a continuación.




Todo este proceso debe realizarse con un cepillo suave y sin aplicar mucha presión ya que si se hace con fuerza se lesionarán las encías.

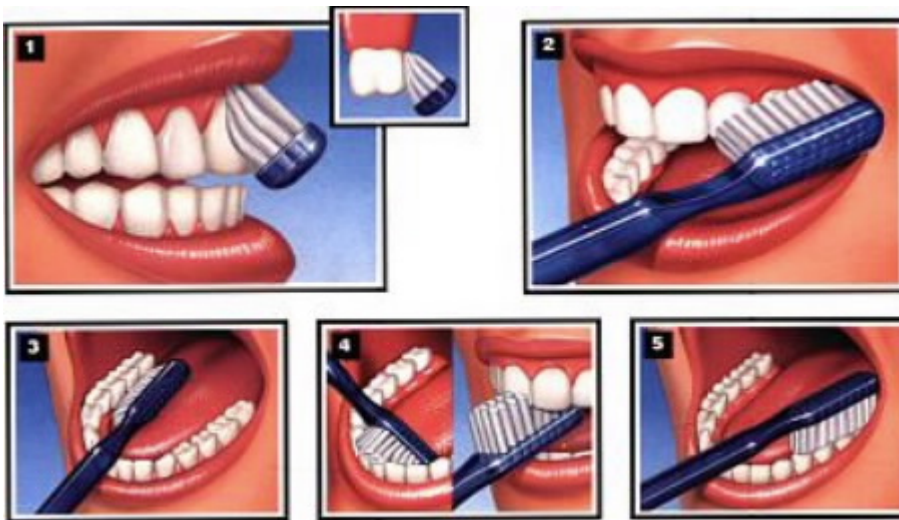
La aplicación en el cepillado de un dentífrico ayuda al barrido y deja una sensación de frescor.

Si la pasta dental contiene flúor, además de proteger de la caries, reforzará la estructura del esmalte de los dientes.

Las piezas deben cepillarse en grupos de dos o tres.

Hemos de asegurarnos que el cepillo llegue a todas las superficies dentarias. Por ello es bueno hacerlo **poco a poco** y **siguiendo un orden**: es aconsejable empezar por las superficies externas, luego las internas y por último las masticatorias. El tiempo calculado para realizar la limpieza de modo óptimo es de cinco a diez minutos.

	<p>Existen varias técnicas para cepillar los dientes, pero la más recomendada por los odontólogos es la Técnica del Dr. Bass. Esta técnica consiste en poner las puntas de las cerdas del cepillo a 45° con respecto del eje dentario , ver foto, y con un movimiento de ida y vuelta horizontal que abarque dos o tres piezas dentarias a la vez, se consigue la limpieza del surco gingival (que es la unión entre encía y diente).</p>
	<p>Para cepillar las caras linguales de sus dientes inferiores, el cepillo debe ubicarse como se muestra la foto. Y realizar un movimiento de ida y vuelta vertical.</p>
	<p>Y luego cepille las caras triturantes de los dientes posteriores.</p>



UTILIZACIÓN DE HILO DENTAL



LIMPIEZA DE PRÓTESIS REMOVIBLE.

Mantener una prótesis dental no requiere un esfuerzo excesivo, solo unas normas básicas. Debemos limpiar las prótesis después de cada comida con un cepillo dental. Recuerde que las prótesis dentales están confeccionadas con acrílicos, que son materiales porosos que retienen la placa bacteriana, por lo que un simple cepillado (limpieza mecánica), en todos los casos, no es suficiente. No debemos utilizar líquidos abrasivos como legía, puesto que éstos actúan deteriorando las propiedades del material del que están hechas las prótesis. Existen materiales en el mercado de distintos tipos como pastillas limpiadoras efervescentes que permiten una limpieza rápida y profunda de las prótesis dentales, para el caso de prótesis removibles.

Técnica de cepillado dental para pacientes con ortodoncia.

- 1.- Un método de cepillado recomendado es colocar el cepillo formando un ángulo de 45° respecto a la encía.
- 2.- Aplica una ligera presión con el cepillo con un movimiento de vaivén, o circular limpiando los dientes de uno en uno durante unos 10 segundos tomando en cuenta que las cerdas del cepillo también contacten la encía para producir así un masaje en ellas.



3.- Utiliza el mismo movimiento de cepillado en todas las superficies internas y externas de los dientes.

4.- No olvides cepillar las superficies masticadoras de los dientes y asegúrate de que también llegas hasta los últimos dientes de atrás.

5.- Termina limpiando la zona alrededor del aparato de ortodoncia, cepillando primero desde la parte superior y después desde la zona inferior. Cepíllate suavemente teniendo cuidado.

Hay que tomar en cuenta que únicamente el cepillado no es suficiente para mantener la salud bucal durante un tratamiento de ortodoncia. La utilización de un cepillo interdental una vez al día es importante para llegar a los sitios donde no llega el cepillo. Colocándolo entre el arco y el diente y con movimientos de arriba-abajo con repetición de 10 veces por cada espacio será suficiente. Además no está de más, los enjuagues dentales a diario lo que fortificará la salud durante todo el tratamiento.