

Manual de cepillado dental e higiene bucal



POR: EVANDER HEREDIA
hr-dental.com



PRESENTA:

Evander Ismael Heredia Zepeda

Licenciado en Odontología.

“Manual de cepillado dental e higiene bucal”

Licencia del documento: CC BY-NC-SA 4.0

Donaciones: https://www.paypal.com/donate/?hosted_button_id=KK2NG4AYNTKNG

El documento contiene algunos enlaces apuntando a hr-dental.com

Si usted utiliza esta obra o parte de la obra se le agradece que cumpla con las siguientes condiciones:

Mencionar al autor: Evander Ismael Heredia Zepeda.

Mencionar URL de sitio web: www.hr-dental.com

Se debe compartir por igual, sin modificar.

No debe vender el documento ni darle algún otro uso comercial.

Índice.

Introducción...4

Herramientas para cepillado y limpieza dental...5

¿Cómo debe hacerse el cepillado dental? ...6

Cepillado de: lengua, paladar y carrillos...9

¿Qué es el hilo dental? ...11

Técnica para usar el hilo dental adecuadamente...11

¿Cómo usar el enjuague bucal de forma efectiva? ...12

Para concluir...13

Introducción.

El correcto cepillado dental es indispensable para el mantenimiento de la salud no solo de los dientes sino de la cavidad oral y salud en general, que cada individuo se haga cargo de su propia higiene bucal le será de gran ayuda para prevenir enfermedades que pueden afectar en gran medida la salud de sus dientes y dependiendo del deterioro que consigo traiga el descuido de la higiene de esta parte del cuerpo puede perjudicar gravemente su autoestima y por ende su vida.

El buen hábito del cepillado dental le permitirá prevenir enfermedades que deterioran la salud de las encías y de los dientes. Al cepillado dental se debe dedicar el tiempo necesario, se tiene que realizar de forma adecuada y con las herramientas apropiadas.

El adecuado mantenimiento de la higiene bucodental proporciona los siguientes efectos:

- Dientes potencialmente más sanos y limpios.
- Encías saludables color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental
- El mal aliento no es constante.
- Los hábitos de higiene bucal como el cepillado dental y uso de hilo dental son cuidados preventivos diarios con los que se puede evitar problemas enfermedades bucodentales cuyo tratamiento puede ser doloroso y costoso.

Herramientas para cepillado y limpieza dental.

Para realizar el cepillado dental de manera adecuada que garantice la mayor limpieza de las superficies dentales y tejidos blandos es necesario tener a la mano los siguientes elementos:

Cepillo de dientes. El cepillo dental debe tener cabeza redondeada y mango recto o con una ligera inclinación, estas características le permitirán llegar fácilmente a áreas de difícil acceso. Las cerdas del cepillo dental deberán estar rectas con dureza mediana o suave para evitar lesiones en las encías. Si las cerdas del cepillo llegan a desgastarse o torcerse ya no limpiarán adecuadamente, por lo que se deberá sustituir el cepillo por uno nuevo. Se calcula que los cepillos duran unos tres meses en óptimas condiciones.

Pasta de dientes. Es una crema compuesta por glicerina, bicarbonato de sodio y otros componentes que le brindan una acción abrasiva para una mejor limpieza de las superficies dentales durante el cepillado dental. Como la mayoría de las pastas contienen agente saborizantes y refrescantes la pasta dental ayuda dejar una mayor sensación de frescura y limpieza.

Hilo dental. El hilo dental es un conjunto de finos hilos de seda, de nylon o de plástico trenzados entre sí empleados comúnmente para retirar pequeños remanentes de alimento y placa dental que quedan atrapados entre los dientes. Para usar el hilo dental correctamente deben seguirse una serie de pasos que pueden parecer complicados, pero que en la práctica son muy sencillos y que veremos más adelante.

Enjuague bucal. El enjuague bucal es una solución con efecto desinfectante que suele usarse como auxiliar en la limpieza bucodental, normalmente suele usarse después del cepillado de dental con el propósito de eliminar las bacterias causantes de caries dental, halitosis, gingivitis, periodontitis, etc.



¿Cómo debe hacerse el cepillado dental?

El cepillado dental es el acto de higiene oral con el que se elimina la [placa bacteriana](#) que se encuentra en las superficies dentales. El cepillado dental en casa se realiza empleando un, cepillo dental, pasta de dientes y una técnica de cepillado dental. El tiempo adecuado que se debe demorar el cepillado dental es entre 3 y 5 minutos.

Al cepillar los dientes con una correcta técnica de cepillado dental y de manera frecuente, por lo menos 3 veces al día se pueden prevenir enfermedades como: la [gingivitis](#), [periodontitis](#), [caries dental](#), halitosis, etc.



[Pasta de dientes y cepillo dental usado para el cepillado de dientes en el hogar. Autor: EVANDER ISMAEL HEREDIA ZEPEDA. Licencia: CC BY-NC-SA 4.0 Sitio web: \[www.hr-dental.com\]\(http://www.hr-dental.com\)](#)

La ejecución el cepillado dental se debe efectuar con una técnica de cepillado bien dominada, Una técnica de [cepillado dental](#) o técnica de [barrido dental](#) es un conjunto de movimientos sistemáticos que se deben realizar con el cepillo dental para lograr un barrido eficiente de la superficie de los dientes y eliminar así la mayor cantidad posible de placa bacteriana.

Para realizar el cepillado dental se debe elegir entre las siguientes técnicas de cepillado:

Técnica de cepillado de Fones: es una técnica muy fácil de realizar y es muy recomendada para niños, ancianos y personas con dificultades motoras. La Clabe de esta técnica está en realizar movimientos circulares, de manera que se logra cepillar tanto la [encía](#) en la parte superior (maxilar) como la inferior (en la

mandíbula). En esta técnica es importante seguir un orden, debe empezarse por un lado (izquierda o derecha) en los molares y acabar por el otro lado, cepillando todos los [dientes](#) de la boca y terminando en los molares del lado opuesto al que se inició.



[Ilustración técnica de cepillado de Fones. Autor: EVANDER ISMAEL HEREDIA ZEPEDA. Licencia: CC BY-NC-SA 4.0 Sitio web: \[www.hr-dental.com\]\(http://www.hr-dental.com\)](#)

Técnica de cepillado de Bass: está técnica es adecuada tanto para pacientes sanos, pacientes con enfermedad de las encías, pacientes con malposición dental. Para realizar el cepillado de Bass debemos colocar el cepillo en un ángulo de 45° respecto al surco de la encía (unión del diente con la encía) hacer movimientos vibratorios sin desplazarse, los movimientos deben ser muy cortos y enérgicos, pero sin lastimarse. La cara masticatoria de los molares se cepilla de adentro hacia fuera al igual que la [lengua](#).



[Ilustración técnica de cepillado de Bass. Autor: EVANDER ISMAEL HEREDIA ZEPEDA. Licencia: CC BY-NC-SA 4.0 Sitio web: \[www.hr-dental.com\]\(http://www.hr-dental.com\)](#)

Técnica de cepillado de Stillman: esta técnica es muy parecida a la técnica de Bass, solo que es menos usada. La diferencia entre estas dos técnicas de cepillado se encuentra en la posición en que se colocan las cerdas del cepillo ya que estas van colocadas con un ángulo de 45° con respecto al surco gingival (unión del diente con la encía) pero debe abarcar parte de la [encía](#) y [el diente](#). Se

realizan movimientos vibratorios. Debe empezarse por un lado (izquierda o derecha) en los molares y acabar por el otro lado, cepillando todos los dientes de la boca y terminando en los molares del lado opuesto al que se inició. Esta técnica está indicada en paciente con enfermedad periodontal.



*Ilustración técnica de cepillado de Stillman.
Autor: EVANDER ISMAEL HEREDIA
ZEPEDA. Licencia: CC BY-NC-SA 4.0 Sitio*

Técnica de cepillado de Charters: esta técnica debe realizarse con un cepillo con grosor de cerdas mediano o blando pues se requiere que las cerdas del cepillo se doblen hacia el surco gingival de los dientes. El cepillo se coloca con una inclinación de 45° respecto de la [encía](#) y, con las cerdas dobladas, se realizan barridos desde la encía hacia el filo del diente. Con esta técnica de cepillado debemos lograr limpiar bien el surco de la [encía](#). Esta técnica es adecuada para: portadores brackets, pacientes con recesión gingival, pacientes sometidos a cirugía que están pasando por el periodo de cicatrización.



*Ilustración técnica de cepillado de
Charters. Autor: EVANDER ISMAEL
HEREDIA ZEPEDA. Licencia: CC BY-
NC-SA 4.0 Sitio web: www.hr-dental.com*

Una vez que se haya cepillado los dientes con la técnica de cepillado asignada por el dentista o bien la que se haya optado usar de manera personal se procede al cepillado de paladar, lengua y mejillas.

Cepillado de: lengua, paladar y carrillos.

El cepillado de la lengua y tejidos mucosos es el procedimiento mecánico que consiste en realizar el barrido de la superficie de la lengua, superficies de los tejidos mucosos como las encías, carrillos y paladar, con la finalidad de remover la totalidad de la placa dentobacteriana que en ellos se acumula.

Técnica de cepillado de la lengua.

La técnica correcta para cepillar la lengua consiste en colocar el cepillo de lado y tan atrás como sea posible sin provocar el reflejo de vómito, y con las cerdas apuntando hacia la faringe. Se gira el mango y se hace un barrido hacia delante, y el movimiento se repite de seis a 15 veces en toda la superficie de la lengua. El uso de dentífrico lleva a obtener mejores resultados.



Título: cepillado de la lengua hr-dental.
Autor: EVANDER ISMAEL HEREDIA
ZEPEDA. Licencia: CC BY-NC-SA 4.0
Sitio web: www.hr-dental.com

Cepillado del paladar.

Para cepillar el paladar se debe introducir en la boca el cepillo dental con las cerdas hacia el paladar, los movimientos de barrido se pueden realizarse de lado a lado desde la línea media del paladar hacia los lados, siguiendo la forma del paladar y dirigiéndose hacia los dientes, este movimiento se realiza una 10 veces y posteriormente se enjuaga, y se repite una vez más el procedimiento para asegurar la limpieza del paladar. Siempre hay que tener cuidado al cepillar esta zona ya la mucosa que cubre el paladar puede ser fácilmente lastimada.



Título: cepillado del paladar hr-dental. Autor: EVANDER ISMAEL HEREDIA ZEPEDA. Licencia: CC BY-NC-SA 4.0 Sitio web: www.hr-dental.com

Cepillado de los carrillos.

Para cepillar la cara interna de las mejillas o carrillos se debe colocar las cerdas el cepillo hacia esta zona, y se realizan movimientos de barrido en cada carrillo desde arriba hacia abajo, bastará con 10 repeticiones en cada carrillo, pero en caso de sentir necesidad de repetir el proceso se puede hacer. Siempre hay que tener cuidado al cepillar esta zona ya que son tejidos blandos muy fáciles de lesionar.



Título: cepillado de carrillos hr-dental. Autor: EVANDER ISMAEL HEREDIA ZEPEDA. Licencia: CC BY-NC-SA 4.0 Sitio web: www.hr-dental.com

Una vez concluido el acto del cepillado tanto de los dientes como de los tejidos blandos se procede a utilizar el hilo dental.

¿Qué es el hilo dental?

La seda o hilo dental es una cuerda delgada que está formada por un conjunto de finos filamentos de nailon o plástico es utilizado para remover pequeños restos de alimento y placa dental que quedan atrapados entre diente y diente (por proximal de los dientes).



Ilustración técnica de hilo dental.
Autor: [EVANDER ISMAEL HEREDIA ZEPEDA](#). Licencia: CC BY-NC-SA 4.0 Sitio web: www.hr-dental.com

El uso del hilo dental en el hogar normalmente se limita a la higiene dental. El hilo dental se introduce entre los [dientes](#), haciendo que recorra los bordes proximales de los dientes y surco de la encía. Esto se realiza de manera cuidadosa, evitando lastimar la papila gingival y la misma [gingiva](#).

[El uso apropiado del hilo dental](#) combinado con el [cepillado dental](#) previene: [la gingivitis](#), [periodontitis](#), halitosis, [caries dental](#), úlceras, la formación de [cálculo dental](#), etc.

Técnica para usar el hilo dental adecuadamente.



Ilustración uso adecuado del hilo dental. Autor: EVANDER ISMAEL HEREDIA ZEPEDA. Licencia: CC BY-NC-SA 4.0 Sitio web: www.hr-dental.com

- **Tome suficiente hilo dental:** Debemos tomar alrededor de 45cm de hilo dental; con cada mano sujetamos el hilo dental entre los dedos pulgar e índices dejando entre cada dedo pulgar de 3 a 5 centímetros de hilo dental. Usaremos nuestros dedos pulgar e índice para guiar el hilo dental entre nuestros dientes introduciendo esos 3 o 5 centímetros de hilo entre diente y diente.
- **Pase el hilo dental entre sus dientes:** cuidadosamente guiamos el hilo dental entre nuestros dientes, y alrededor de los dientes haciendo movimientos de vaivén.
- **Deslice el hilo dental:** una vez introducido el hilo dental entre diente y diente hay que deslizarlo hacia arriba y hacia abajo un poco por debajo de la línea de las encías, pero sin lastimarse.
- **Recolectar y soltar hilo dental:** recuerda, siempre debes ir recolectando alrededor de tu dedo índice el hilo dental que vayas utilizando con el propósito de siempre utilizar un segmento de hilo dental limpio para la limpieza dental.

Este modo de uso se puede realizar con cualquier tipo de hilo dental: **encerado, sin cera, esponjoso y cinta dental**. Solo hay que asegurarse de usar el hilo dental en todos los dientes, sin olvidar introducirlo por debajo de la línea de las encías y a lo largo del borde de todos los dientes en cualquier espacio interdental.

Para concluir con la limpieza de la boca.

se debe usar el enjuague bucal para ayudar a la desinfección de las superficies de los dientes y de los tejidos blandos de la boca.

¿Cómo usar el enjuague bucal de forma efectiva?

Una pequeña cantidad de 30ml es basta para limpiar tus dientes. La botella del enjuague comúnmente trae un pequeño vaso dosificador (en veces es la tapa de la botella) que puedes emplear para medir la cantidad correcta.

Enjuaga tu boca de 30 segundo a 1 minuto asegurándose de que el líquido pase por todos tus dientes y [lengua](#) e intenta no tragarlo, después de que haya transcurrido el tiempo escúpelo. No debes enjuagar tu boca con agua después de usar el enjuague. Los restos de enjuague que quedan en tu boca después de escupir son los que siguen realizando su acción antiséptica.



Enjuague-bucal-hr-dental. Autor: Evander Ismael Heredia Zepeda. Licencia CC BY-NC-SA 4.0 Link: www.hr-dental.com

Para concluir.

El cepillado dental es una actividad de higiene que debe ser realizada de manera adecuada y con los artículos indicados, aunque sea pasta dental y un cepillo de dientes en buen estado, este texto en forma de manual pretende dar las bases para que cualquier persona que lo lea pueda mejorar su forma de cepillado dental y por ende también mejorará su calidad de salud bucodental. Es importante recordar que aunque se realice el cepillado dental en el hogar de la mejor manera que podamos hacerlo siempre es necesario acudir al dentista una vez al año o una vez cada 6 meses para se realice una limpieza dental profesional y nos de un diagnóstico general de la boca.