

INSTRUCCIONES HIGIENE ORAL

CUIDADO DE LA SALUD BUCODENTAL

Técnica de cepillado

1. El cepillado correcto debe ser de al menos 2 minutos de duración.
 - a. Debemos realizar siempre la misma secuencia.
 - b. Limpiemos primero todas las superficies externas (de los dientes superiores y de los inferiores).
 - c. Limpiamos las superficies internas
 - d. Limpiamos las superficies con las que masticamos.
2. El cepillado **no debe realizarse con fuerza** ya que podríamos dañar las encías, los movimientos deben ser cortos y suaves.
3. Debe prestar atención a aquellas **zonas de difícil acceso** que permiten el acúmulo de placa. La cara interna de los dientes inferiores o la zona de las últimas muelas son algunas de las zonas donde hay que prestar especial atención. Para la limpieza de las zonas posteriores puede ser útil dejar la boca entreabierta de manera que la musculatura de la boca quede relajada.
4. Cambie el cepillo cada 3 meses o antes si aprecia signos de desgaste.
5. Utilizar una buena técnica de cepillado es básica para eliminar la placa dental de manera efectiva. Recuerde apoyar el cepillo en el margen de la encía, es frecuente el acúmulo de restos en esas zonas (técnica de Bass).
6. Cepille la lengua o utilice un limpiador lingual para eliminar las bacterias depositadas en la lengua.



Zonas interdentales

- La higiene de las zonas interdentales es tan importante o más que el cepillado normal ya que en estas zonas se acumula con gran frecuencia la placa dental.
- Cuando el **espacio es pequeño** tendremos que **usar la seda** mientras que si es mayor, podremos utilizar los cepillos interdentales que en estos casos, son más eficaces. El cepillo interdental adecuado es aquel que se introduce holgadamente pero que al mismo tiempo cepilla las paredes laterales de los dientes. Suele ser necesario utilizar varios tamaños para conseguir limpiar todos los espacios. Debe introducirse de fuera hacia dentro sin hacerlo girar.



¡Muchas gracias!

Dra Martinez Madero

Nº col 28012507