

**DR. GONZALO LOPEZ CASTRO**



Normas de **Higiene Bucodental**

## NORMAS DE HIGIENE

La **Caries Dental** y la **Gingivitis** son las enfermedades bucodentales más comunes. La primera consiste en la destrucción de los tejidos de los dientes y la segunda, en la inflamación de las encías, pudiendo provocar la pérdida de los tejidos de soporte (**Periodontitis**) y, por ello, la pérdida de piezas dentales.

Ambas son producidas por la aparición de **la placa bacteriana**, una película de microorganismos y componentes de la saliva que se forma sobre la superficie dental.

Además, cuando los restos de comida no son eliminados adecuadamente de los dientes, la placa bacteriana y estos restos se calcifican y aparece **el sarro**, un depósito duro mineralizado, que favorece el desarrollo de las bacterias.

Eliminando correctamente la placa bacteriana, mediante las siguientes medidas de higiene bucodental, eliminas el riesgo de contraer caries, periodontitis y otras dolencias, para ello:

**CEPILLARTE** bien los dientes inmediatamente después de cada comida, sin dejar que transcurran más de 15 minutos entre ésta y el cepillado.

**ELIGE** el cepillo más adecuado para tu boca. Después de su utilización guárdalo limpio y seco y recuerda cambiar de cepillo siempre que observes que las puntas de las cerdas del cepillo están deshilachadas.

**EMPLÉA** una pasta fluorada, que mejora la resistencia del diente y masajea suavemente las encías, a la vez que elimina tinciones.

**UTILIZA** adecuadamente el cepillo, cepillando todas las superficies dentales sin provocar daños ni en ellas ni en las encías.

**PARA UNA HIGIENE DENTAL MUY BUENA** complétala con la utilización de hilos de seda dental y/o cepillos interproximales, que permiten la limpieza de los espacios interdentes, extrayendo los restos de comida y eliminando mecánicamente la placa bacteriana interproximal. Asimismo, usa colutorios o líquidos de enjuague bucal antes y/o después del cepillado si fuese preciso.

**EVITA**, sobre todo a los niños, la ingestión excesiva de dulces o alimentos azucarados, pues estos favorecen la aparición de las caries.

**ENSEÑA** a tus hijos a limpiarse los dientes con cepillo pequeño y suave, utilizando un dentífrico especial para niños que deberá ser siempre fluorado.

**MANTEN UNA DIETA SANA, RICA Y EQUILIBRADA**, pues la carencia de ciertas vitaminas produce la aparición de enfermedades en las encías.

**TEN EN CUENTA** el flúor vía tópica o en la dieta, especialmente si hay niños en casa. El flúor es un componente del esmalte de los dientes, junto a un correcto cepillado y una dieta adecuada, es la mejor medida preventiva contra la caries infantil.

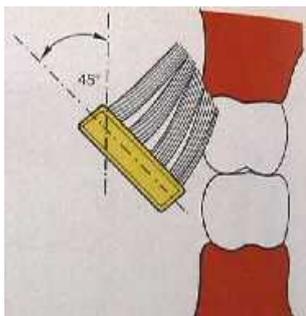
**SI PADECES** de hipersensibilidad dental, usas prótesis dentales, aparatos de ortodoncia o eres fumador no olvides que existen cepillos, dentífricos y colutorios especiales para ti y que debes extremar tu higiene dental, realizando, además, una limpieza diaria de tu dentadura postiza o aparato.

**VISITA** a tu dentista, por lo menos una vez al año para efectuar una revisión y una limpieza bucal completas. Y acude inmediatamente a su Consulta en caso de inflamación de las encías, dolor e las mismas, sangrado, heridas o lesiones bucales, movilidad de las piezas dentales o aparición de caries.

## TECNICA DE CEPILLADO

En el presente documento nos centraremos en la **Técnica de Bass**, existiendo múltiples técnicas de cepillado, sin que ninguna haya demostrado ser universalmente superior. Todas ellas mejoran algún aspecto en concreto y ello hace que, en ocasiones, sea adecuado el combinar más de una técnica.

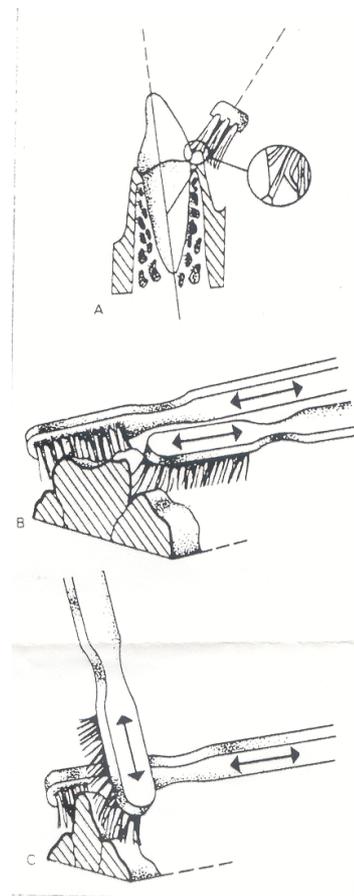
Cualquier método de cepillado que elimine efectivamente la placa sin dañar los tejidos blandos o duros es aceptable. Aquellas técnicas o métodos que resulten fáciles de aprender y requieren un mínimo de tiempo son los mas favorables.



La Técnica de Bass es de gran utilidad para pacientes con inflamación gingival y surcos periodontales profundos.

El cepillo se sujeta como si fuera un lápiz, y se coloca de tal manera que sus cerdas apunten hacia arriba en el maxilar superior y hacia abajo en la mandíbula formando un ángulo de 45 grados en relación con el eje longitudinal de los dientes para que las cerdas penetren con suavidad en el surco gingival. Asimismo, se presiona con delicadeza en el surco mientras se realizan pequeños movimientos vibratorios horizontales sin despegar el cepillo hasta eliminar la placa gingival (¿durante 10 a 15 segundos por área?).

Si seguidamente el cepillo se desliza en dirección oclusal para limpiar las caras vestibulares o linguales de los dientes se denomina **método de Bass modificado**.



El ruido por frotamiento de las cerdas indica presión excesiva de la vibración o movimientos desmesurados. El mango del cepillo se mantiene horizontal durante el aseo de las caras vestibulares de todos los dientes y las caras linguales de los molares y premolares pero se sostiene en sentido vertical durante el cepillado de las caras linguales de los incisivos superiores e inferiores.

Las caras oclusales se cepillan, **haciendo presión en surcos y fisuras** y con movimientos cortos anteroposteriores.

El **cepillado de la lengua y el paladar** permite disminuir los restos de alimentos la placa bacteriana y el número de microorganismos.

La técnica correcta para cepillar la lengua consiste en colocar el cepillo de lado y tan atrás como sea posible sin inducir náusea, 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 ocho veces en cada área, también encontramos, en farmacia, raspadores linguales.

**La frecuencia del cepillado** depende del estado gingival, la sensibilidad a la caries y minuciosidad del aseo. Los adultos que no son susceptibles a la caries y sin afección gingival pueden cepillarse y utilizar el hilo dental una vez al día después de la cena. Los adultos con afección gingival sin susceptibilidad a la caries pueden utilizar el cepillo y el hilo dental dos veces al día. Los jóvenes y las personas con propensión a la caries dental deben cepillarse entre los 10 minutos posteriores de cada comida y antes de dormir. El cepillado nocturno es muy importante porque durante el sueño disminuye la secreción salival.

## 2.- MEDIOS AUXILIARES DE LA HIGIENE DENTAL

### CEPILLO DENTAL

El cepillo dental tiene tres partes: **mango, cabeza y cerdas**. La cabeza es el segmento donde se fijan las cerdas (filamentos) agrupadas en penachos.

Las cerdas (filamentos) son de nylon y miden de 10 a 12 mm de largo, sus partes libres pueden tener diferentes grados de redondeo conforme al uso. Los cepillos se dividen de acuerdo al **tamaño en grandes medianos y chicos**, según la **dureza de las cerdas se dividen en suaves, medios y duros**.

La dureza de las cerdas están en función del diámetro de las cerdas y de la longitud de las mismas.

Es preferible el cepillo de **mango recto, cabeza pequeña y recta**, fibras sintéticas, **puntas redondeadas** y de **cerdas blandas** para tener mejor acceso a todas las partes del diente y evitar lesiones gingivales e incluso abrasiones dentarias.

El cepillo para que sea eficaz **debe estar seco antes de utilizarse**, es necesario **reemplazarlo cada dos o tres meses** o mejor siempre que observes que las puntas de las cerdas del cepillo están deshilachadas.

Las personas que utilizan dentadura parcial removible y aparatos de ortodoncia removibles deben utilizar dos cepillos, un para los dientes naturales y otro para las bandas y otras partes de metal (brackets).

## DENTÍFRICO

El dentífrico es una sustancia que se utiliza en el cepillo dental para limpiar las caras accesibles de los dientes. El cepillo dental tiene la función más importante en la eliminación de la placa bacteriana, pero el dentífrico contribuye a ello por medio de sustancias tensoactivas, espumígenos, bactericidas y abrasivos. Además el dentífrico brinda sensación de limpieza a través de las sustancias saporíferas, como la menta, al grado de que muchas personas no se cepillan los dientes cuando carecen de pasta dental.

Algunos dentífricos contienen sustancias desensibilizantes, así como fluoruros para disminuir la sensibilidad dentinaria y remineralizar los dientes respectivamente.

Se recomienda usar poca cantidad de dentífrico para evitar la ingestión excesiva de fluoruro en caso de consumo accidental.

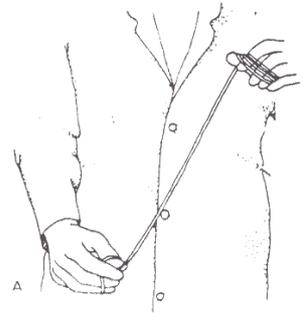
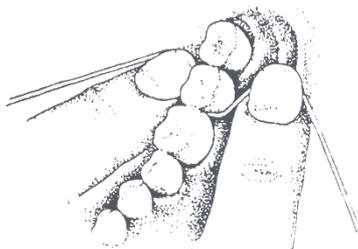
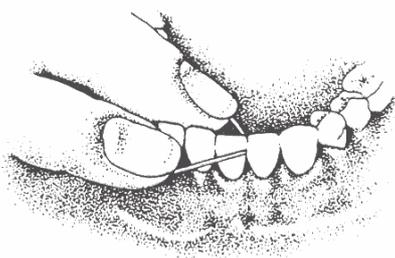
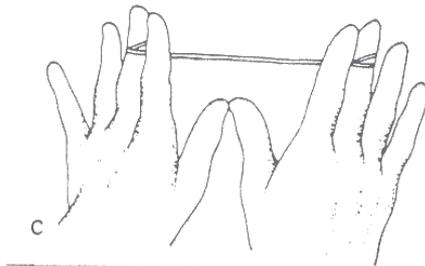
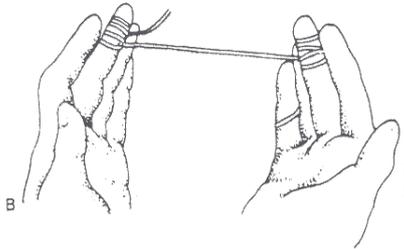
Hay dentífricos que contienen antibacterianos y ello puede ser eficaz para combatir las bacterias bucales.

## HILO DENTAL

Es un hilo especial de seda formado por varios filamentos, las cuales se separan al entrar en contacto con la superficie del diente.

Tiene diversas presentaciones, entre ellas hilo, cinta, con cera, sin cera, con flúor, con sabor a menta. Su indicación

depende de las características de la persona; si existe un **contacto muy estrecho** entre los dientes **es preferible usar el hilo**, pero, si el **espacio es mayor** es conveniente utilizar la cinta o **hilo de tipo "floss"**, una zona central distensible con varias fibrillas.



Para usar el hilo dental, se extrae del rollo mas o menos 60 cm se enrolla alrededor del dedo medio de una mano pero se deja suficiente hilo para sostenerlo firme con el dedo medio de la otra mano.

Conforme se va utilizando el hilo, este se desenrolla de un dedo y se enrolla en el otro con el fin de **usar un segmento nuevo** en cada espacio interdental, también es necesario dejar entre ambas manos un tramo de 7 a 8 mm de hilo y mantenerlo tenso para controlar los movimientos. El hilo se introduce **con suavidad** entre los dientes y se desliza hasta el surco gingival. En seguida se **rodea el diente** y se desliza hacia la cara oclusal con movimientos de **cierra** o de **vaivén** en sentido vestibulo lingual a

continuación se mueve encima de la papila interdental con mucho cuidado y luego se pasa al siguiente espacio con otra fracción del hilo. En los dientes superiores el hilo se guía con los dos pulgares o con un pulgar y el índice en los dientes inferiores con los índices.

### ESTIMULADOR INTERDENTAL



Es una **punta flexible de hule o plástico** que esta adherida al extremo libre del mango del cepillo. Se utiliza solo para **eliminar residuos del espacio interdental** cuando este se encuentra muy abierto se ha reducido.

### CEPILLO INTERDENTAL



Es un **pequeño cepillo**, de forma cilíndrica o cónica, con fibras o **filamentos dispuestos en espiral** alrededor de un pequeño alambre, casi siempre metálico, que se enrolla sobre si mismo para sujetar los filamentos. Se usa para **eliminar la placa bacteriana de los espacios interdentarios**, eliminando de estos espacios tanto los restos alimentarios atrapados en estas zonas como la placa bacteriana adherida a las superficies dentarias interproximales, limpiando, también la placa y restos adheridos a los surcos gingivales situados en estos espacios interdentarios y eliminando la placa bacteriana adherida a la papila gingival.

Es **eficaz tanto en las caras linguales como en las vestibulares** (por fuera), pues el cepillo debe de usarse dando cuatro o cinco pases tras introducir el cepillo

en este espacio interdentario, siempre próximo a las papilas interdentarias y sin lesionarlas o pincharlas.

Es un elemento indispensable para la higiene interdental en colaboración con la seda dental. Pues, cada uno, el cepillo interdental y la seda limpian distintas áreas de esta superficie interdental.

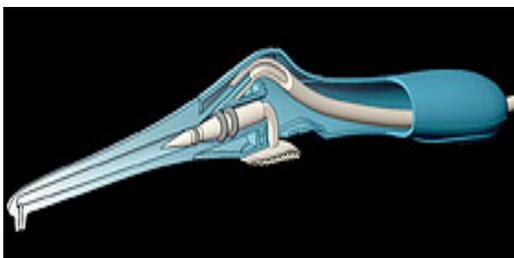
Existen cepillos interproximales de distinto grosor con el fin de buscar el que mejor se adapte al espacio interdentario a limpiar. Igualmente se pueden encontrar con distintos mangos (cortos/largos, angulados/rectos), debiendo utilizar el que resulte más cómodo en cada caso.

## PALILLOS

Hay palillos de madera para limpiar los espacios interproximales pero sólo se utilizan cuando dichos espacios son amplios y es necesario tener muchísimo cuidado de no lesionar la papila gingival,

Hay un limpiador interdental de puntas romas que constituye un auxiliar de gran utilidad para la higiene dental.

## IRRIGADOR BUCAL



Los irrigadores bucales son aparatos que se conectan directamente a la llave del agua o tienen un motor para generar un chorro de agua pulsátil, el cual se dirige de manera perpendicular hacia el eje

mayor del diente Así es posible lavar y dar masaje al margen de la encía, y también eliminar residuos de alimentos.

Algunos autores afirman que el irrigador no elimina la matriz pegajosa de la placa dentobacteriana pero reduce el potencial patógeno;

Otros, en cambio no lo consideran de utilidad. Actualmente, el irrigador "water pik" ya no está en la lista de recomendaciones de la Asociación Dental Americana (ADA, Consejo de Materiales y Dispositivos Dentales. 1974).

## **MEDIOS QUÍMICOS**

Los medios mencionados en el presente documento son medios mecánicos para combatir la placa bacteriana, si bien, existen medios químicos eficaces para la eliminación de la placa dentobacteriana, como pueden ser la Clorhexidina, el Triclosán, etc., recomendando su uso únicamente bajo la prescripción médica de su Dentista.