

Cepillado y seda dental

Brushing and flossing - Spanish

El cepillado de dientes y el uso de la seda dental habitual ayudan a proteger su boca contra la caries dental y la enfermedad periodontal. Esta hoja informativa explica la forma más eficaz de cepillar los dientes y de usar la seda dental.

Cepillado de dientes

Cepillar los dientes y a lo largo de la línea de la encía dos veces al día para eliminar la placa dental. Use un cepillo de dientes de cerdas suaves y de cabezal pequeño y una pasta de dientes con flúor.

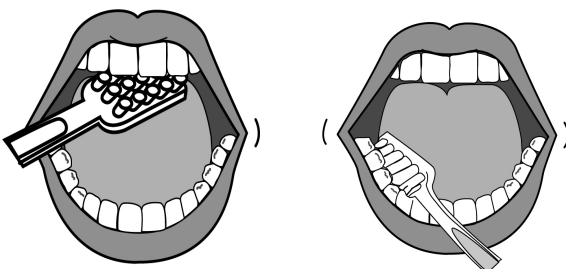
Los cepillos de dientes (o los cabezales de los cepillos de dientes eléctricos) deben cambiarse cada tres meses y/o cuando las cerdas del cepillo estén desgastadas.

Los padres deben ayudar con el cepillado hasta que los niños tengan ocho años. Mantener la pasta de dientes alejada del alcance de los niños.

Técnica de cepillado de dientes manual:

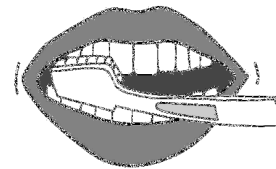
1. Cepille las superficies internas

- Use pequeños movimientos circulares u oscilatorios en cada diente.
- Asegúrese de que limpia hasta la línea gingival.
- Cepille la parte interna de los dientes superiores e inferiores.



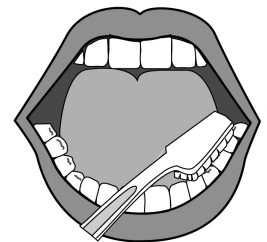
2. Cepille las superficies externas

- Use pequeños movimientos circulares o ascendentes y descendentes.
- Asegúrese de que limpia hasta la línea gingival tanto en los dientes superiores como en los inferiores.
- Empiece en un lado de la boca y continúe hasta el otro lado.



3. Cepille las superficies de masticación

- Realice un movimiento suave desde atrás hacia delante.
- Cepille las superficies de masticación tanto en los dientes superiores como en los inferiores.



Técnica de cepillado de dientes eléctrico:

1. Sitúe el cabezal del cepillo contra cada diente en la línea gingival. Limpie las superficies externas e internas de todos los dientes moviendo el cepillo con un movimiento suave y oscilatorio.
2. Limpie las superficies de masticación de todos los dientes aplicando el cabezal del cepillo sobre cada superficie de masticación.

Cepillos de dientes modificados

Si tiene problemas para sujetar un cepillo de dientes manual normal, puede que le resulte más fácil utilizar un cepillo de dientes eléctrico o uno manual con un mango modificado.

El agarre y el movimiento de un cepillo eléctrico no requieren que el mismo se sujete con fuerza.

Alternativamente, su odontólogo le puede sugerir formas para hacer que un cepillo de dientes manual sea más fácil de sujetar. Doblar o prolongar el mango, o aumentar el tamaño o peso del mismo puede resultar útil. También puede buscar el asesoramiento de un terapeuta ocupacional.

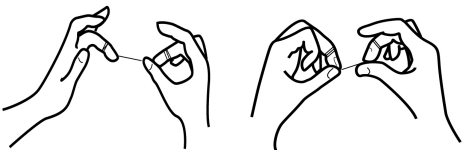
Uso de seda dental

Utilizar seda dental entre los dientes para eliminar la placa dental. La limpieza con la seda dental puede resultar difícil al principio; no obstante, con la práctica se hace más fácil.

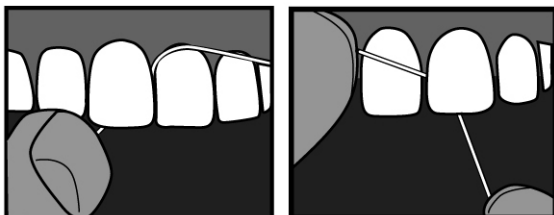
Cuando use seda dental, tenga cuidado de no dañar las encías. Si no está seguro sobre qué tipo de seda dental utilizar, consulte a su odontólogo.

Técnica de limpieza con seda dental:

1. Corte 40 cm de seda dental y enrolle los extremos alrededor del dedo corazón de cada mano, dejando sólo un segmento pequeño entre las dos manos.



2. Con uno de los dedos en la boca, mediante un movimiento suave subiendo y bajando para insertar la seda dental en el espacio entre dos dientes hasta que se deslice suavemente justo por debajo del nivel de la encía.



3. Deslice la seda dental por el diente y así lo limpiará para eliminar la placa.
4. Vuelva a insertar un trozo limpio de seda dental entre los mismos dos dientes y pase la seda dental alrededor de otro diente y limpie la parte lateral del mismo.
5. Repita estos pasos por toda la boca hasta que los espacios entre todos los dientes estén limpios.

Si tiene problemas con la seda dental, puede que le resulte más fácil usar soportes para seda dental. Éstos y otros productos de higiene oral se pueden comprar en la mayoría de supermercados y farmacias.

Alternativas a la seda dental

Los cepillos interdentes / interproximales se pueden usar en lugar de la seda dental. Estos cepillos parecen escobillas dentales muy pequeñas y están diseñadas para limpiar los espacios entre los dientes. Estos cepillos diminutos también son ideales para limpiar debajo del puente dental, alrededor de las coronas y entre las raíces de los dientes donde se haya producido retracción de la encía.

Técnica de cepillado interdental / interproximal:

Simplemente deslice el cepillo en el espacio entre dos dientes y muévelo hacia atrás y hacia delante hasta que la zona esté limpia.

Para obtener asesoramiento sobre alternativas a la seda dental y a técnicas de limpieza interdental /interproximal, consulte a su odontólogo.

Para obtener más información

- Contacte con su odontólogo
- Visite www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Llame a la línea 13 HEALTH (13 43 25 84) para obtener asesoramiento confidencial en materia de salud 24 horas al día, siete días a la semana
- Correo electrónico oral_health@health.qld.gov.au