

CEPILLADO DENTAL

El **cepillado dental** es el método de higiene que nos permite remover de forma más completa la placa bacteriana de la superficie de los dientes y encías. Después de comer es de vital importancia el cepillado dental y es que es habitual que restos de alimentos queden atrapados entre tus dientes.

Tiene como objetivo la prevención de la caries y la enfermedad periodontal. Es aconsejable que se realice tres veces al día, principalmente después de las comidas más importantes.

El cepillado dental es eficiente en la superficies externas e internas de los dientes. Pero sus efectos por interproximal (entre los dientes) son limitados y por eso es conveniente usar seda dental o cepillos interproximales. Es decir, **se debe acompañar** del hilo dental, enjuagues una vez al día y se aconseja el uso del irrigador bucal también diario.

¿Por qué es importante el cepillado dental?

Por tu salud bucodental, para prevenir la aparición de caries, para evitar problemas en las encías, para evitar el mal aliento. Estos son sólo algunas de las razones por las cuales el cepillado dental es básico.

El cepillado dental diario no es solo “para mantener un aliento fresco”, sino que evita el acúmulo de bacterias que se forman en la placa dental, que son responsables directas de producir caries o enfermedad periodontal.

¿Nunca has notado la sensación de la placa dental?

Si hace poco que has comido y no te has lavado los dientes, lo tienes muy fácil: Pásate la lengua por la cara exterior de tus dientes, y notarás que encuentras una textura irregular y un tanto pegajosa: esto es la placa dental.

Gracias a los filamentos del cepillo dental, **logramos desenganchar la placa de los dientes**. Que junto con la pasta dentífrica, consigue removerla, logrando evitar que las bacterias puedan atacar al esmalte.

¿Qué es el cepillo dental?

El **cepillo dental** es el instrumento más eficaz para eliminación de la placa bacteriana. Debe reunir unas características de tamaño, de diseño, calidad de los materiales y normas específicas de fabricación.

Estas pueden variar en función de tus necesidades, ya que sus características exigirán un cepillo concreto.

Selección del cepillo de dientes:

Por lo general se aconseja el uso de cepillos de cerdas intermedias que eviten el daño del esmalte o la irritación de las encías. Uno de cerdas de dureza intermedia es más eficaz en la eliminación la placa bacteriana (porque las cerdas son flexibles y pueden llegar al espacio subgingival y a zonas interproximales) y causa menos daño a los tejidos blandos y duros que un cepillo con cerdas duras.

El cepillo de dientes está formado por un mango, una cabeza y entre el mango y la cabeza puede existir un estrechamiento.

Las cerdas están unidas a la cabeza del cepillo dental.

En general una cabeza plana, pequeña y recta es más fácil de manejar durante el cepillado dental y permite llegar a los lugares más escondidos de la boca.

Los movimientos de los cepillos dentales tradicionales realizan las siguientes acciones: horizontal, vertical, rotatoria y vibratoria.

Cepillo manual versus cepillo eléctrico

El **cepillado dental** es el principal método empleado en la higiene bucal y es el que más ampliamente ayuda en la eliminación de la placa bacteriana.

Los **cepillos eléctricos**, son aquellos que utilizan un mecanismo que produce un movimiento de las cerdas.

El efecto beneficioso de los cepillos eléctricos está demostrado.

Pero realmente no se ha visto una clara mejoría en la eliminación de la placa bacteriana en comparativa a los cepillos manuales tradicionales siempre y cuando se realice una técnica de cepillado adecuada.

Si tienes dificultad en hacer una buena técnica de cepillado, el cepillo eléctrico puede ser una solución para tu caso en particular.

¿Qué sucede si no se retiran los restos de comida mediante el cepillado?

Que las partículas alimenticias se convertirán en **placa bacteriana**, a partir de ese momento las bacterias causantes de enfermedades orales tan populares y conocidas como la caries atacarán al diente.

Además de ello hay que destacar que no cepillarse los dientes puede ser causa de otras patologías como por ejemplo enfermedades periodontales, halitosis, etc.

Gracias al cepillado no solamente limpiamos los dientes puesto que hacemos lo propio con las encías.

De este modo conseguiremos evitar la **infección de las encías**, y que se manifiesta a través del sangrado e inflamación.

Hay que tener en cuenta que es necesario limpiar el cepillo varias veces durante el cepillado debido a que se acumulará la placa bacteriana en él.

Además de ello es preciso limpiar tanto la totalidad de los dientes y muelas.

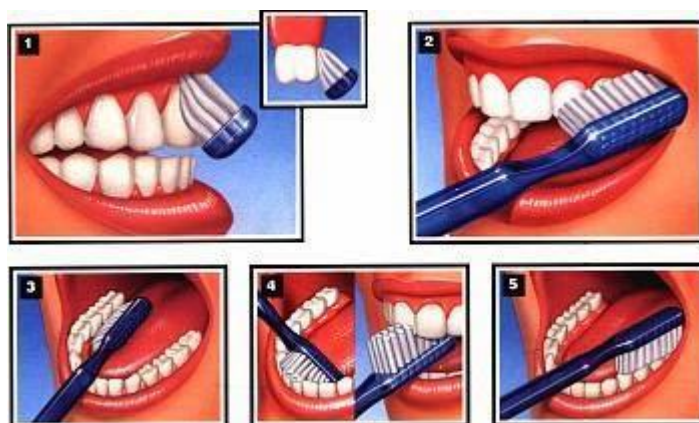
Así como todas las caras que conforman el diente, principalmente la superficie masticatoria puesto que es donde se alojan los restos de alimentos.

¿Cuáles son las mejores técnicas de cepillado?

El cepillado dental es el primer paso para mantener una sonrisa sana. Pero si queremos eliminar el máximo de restos de bacterias es fundamental tener una buena técnica.

La **técnica de Bass** fue la primera técnica de cepillado dental que se ocupó específicamente de la remoción de placa bacteriana del surco gingival (borde de la encía que está en contacto con el diente).

En esta técnica de cepillado dental las cerdas del cepillo se sitúan en un ángulo de 45 grados en dirección al ápice del diente, en el fondo del surco y se produce una vibración en



el sentido de un movimiento horizontal.

La técnica de bass modificada

La **técnica de Bass modificada** es la recomendada por la mayoría de los profesionales por ser la más eficiente para remover la placa bacteriana. En la modificación de la técnica de bass el cepillo realiza movimientos de rotación entre la encía y diente.

1. Las cerdas se colocan en el margen gingival se establece un ángulo de 45 grados con el eje de los dientes y se realiza un movimiento vibratorio anteroposterior.
2. Los movimientos de cepillado dental con la técnica de Bass modificada se repiten alrededor del 20 veces y de 3 en 3 dientes a la vez.
3. En la cara lingual del anterior el cepillo se inserta verticalmente y se presiona en el surco gingival en un ángulo de 45 grados.

Después se limpia la superficie oclusal de los dientes presionando firmemente las cerdas contra la fosas y fisuras.

Por último se realiza el **cepillado de la lengua** para ayudar a eliminar las bacterias.

Si tienes una boca en buena salud, tus dientes se verán bien y tu sonrisa será más bonita. Por el contrario, si tienes los dientes sucios, además de perjudicar tu **salud bucodental** y provocar problemas en el futuro, también estará perjudicando tu estética. Ya que unos dientes sucios y con sarro te harán transmitir una imagen descuidada y antiestética.

Video explicativo de como se hace la técnica de cepillado que recomendamos

<https://www.youtube.com/watch?v=bLFCteSa6mc>

¿Por qué es tan importante?

El cepillado dental es la base de una correcta rutina de higiene bucodental.

Aunque el cepillo no consigue eliminar todas las bacterias, es esencial para mantener una sonrisa sana.

Cada día exponemos nuestra boca a la acumulación de bacterias y biofilm oral.

Eliminarlas a diario mediante el cepillado dental es muy importante.

La acumulación de estas bacterias es la principal causa del desarrollo de patologías como la caries y la gingivitis.

Pero según diversos estudios hasta un 12% de los Españoles no se cepilla los dientes a diario.

¿Qué consecuencias tiene no cepillarse los dientes?

Si no cepillamos los dientes la placa bacteriana se va acumulando y endureciendo entre los dientes y las encías.

Esto **provoca la formación de sarro**, una película pegajosa que resulta muy antiestética.

Además el sarro favorece el desarrollo de infecciones y la inflamación de las encías, y sólo puede ser retirado con una limpieza dental en tu dentista.

La falta de cepillado también acelera el proceso de deterioro y desgaste dental, además de la erosión del esmalte.

Esto tiene varias consecuencias sobre la salud bucal: dientes sensibles, retracción de las encías, etc.

Con el paso del tiempo, todo esto **puede provocar la pérdida de tus dientes.**

El cepillado dental es una rutina indispensable para tener una buena salud bucodental.

Siendo este un proceso que se debe llevar a cabo después de cada comida.

¿Qué hacer para tener un cepillado dental adecuado?

Para mantener un cepillado dental adecuado hay que tener en cuenta diversos aspectos. Elegir un buen cepillo y una pasta dental adecuada condicionarán la calidad del cepillado, así como la técnica empleada.

Se recomienda cambiar los cepillos cada tres meses aproximadamente. Respecto la pasta dental, los expertos recomiendan **prestar atención a nuestra salud bucodental.**

En la actualidad hay una pasta de dientes para cada momento: gingivitis, dientes sensibles... Por último es fundamental mantener una buena técnica. La más recomendada es la técnica de Bass modificada. La técnica de Bass Modificada consiste en realizar movimientos verticales para limpiar los surcos gingivales con más profundidad.

Para mantener un cepillado dental de calidad también es importante tener constancia. Se recomienda cepillar los dientes después de cada comida y durante dos o más minutos.

Para conseguir una higiene completa se recomienda complementar el cepillado con técnicas de higiene interproximal, como el hilo dental, el uso de colutorio y el irrigador bucal. Además no olvides la importancia de visitar a tu dentista de forma regular:

- Cepillar los dientes al menos **dos veces al día**, si son tres, después de cada comida, mejor. El cepillado dental más importante siempre será el de después de cenar y **antes de acostarnos.**
- El cepillado dental no deberá ser de menos de **tres minutos** y deberá incluir la totalidad de nuestros dientes y su anatomía.
- Debes cepillar los dientes **sin ejercer mucha presión o fuerza** ya que ello puede provocar la retracción de tus encías e hipersensibilidad dental.
- A parte del cepillado y tras este, deberás **utilizar el hilo o la seda dental o los cepillos interdenciales**, y se recomienda el uso de un enjuague adecuado e irrigador de bucal.