



## TÉCNICAS DE CEPILLADO Y CUIDADO DIARIO

ASESOR: D.C.F. MARTHA MARGARITA AGUADO ARZOLA  
ALUMNA DE MCO EN PERIODONCIA, UADEC UT  
C.D. ROSVIN YARELI FERNÁNDEZ RAMÍREZ  
FACULTAD DE ODONTOLOGÍA, UT

La placa bacteriana se conoce como uno de los principales factores que desencadenan enfermedades infecciosas en la cavidad oral, dependiendo de su cantidad y maduración pueden dar lugar a patologías como caries dental, gingivitis o periodontitis. Hoy en día los odontólogos y especialistas en salud oral previenen las distintas enfermedades bucales en base a diversas estrategias, algunos de los métodos más aconsejados y comunes para la higiene oral es el cepillado, la utilización de hilo dental y dentífricos. (1)

La evidencia científica sobre todo en el área de periodoncia avala que los cepillos dentales manuales se encuentran como el principal medio de prevención debido a que permite el control adecuado de la biopelícula dental. (2)

Los cepillos de dientes tienen un tiempo de vida aproximado de 3 meses, o puede variar, si las cerdas se doblan hacia los lados pueden hacer daño a nuestras encías, además si esto sucede indica que el cepillo está perdiendo su función.

El cepillo manual se clasifica según su dureza en: ultrasuave, suave, normal y duro. (3)

Existen varias técnicas para cepillar los dientes, pero en todas de ellas se debe de tomar un tiempo mínimo de 3 minutos para finalizarla correctamente, una de las más recomendadas por su validez y efectividad en todo tipo de pacientes e incluso durante un tratamiento de ortodoncia es la establecida en 1950 por el Dr. Charles Cassidy Bass, llamada técnica de Bass, para usarla se sugiere un cepillo de cerdas suaves para no provocar abrasión de los dientes y lesiones en las encías.

La técnica se basa en colocar el cepillo en un ángulo de 45° con relación al eje longitudinal del diente (las cerdas deben ir hacia la parte de la raíz del diente) los filamentos del cepillo barren entre los dientes y el surco de la encía, al estar ahí se realizan leves movimientos vibratorios y después un barrido hacia el diente, no hay que olvidar la parte de arriba de las muelas deben de limpiarse con movimientos circulares.

Otra técnica es la de Fones, que se realiza en la superficie externa de los dientes, para realizarla sus dientes superiores deben estar contactados con los inferiores, los filamentos del cepillo deben formar un ángulo de 90° con respecto a la superficie externa del diente, tales superficies son divididas en 6 sectores y posteriormente se realizan como mínimo 10 movimientos rotatorios en cada sector, en la parte oclusal de los molares se realizan movimientos en círculos y en las caras internas se coloca el cepillo en posición vertical y se realizan movimientos alternos, indicado sobre todo en niños por su facilidad para aprenderla.

La técnica número 3 es la horizontal de Scrub, consiste en que las cerdas del cepillo deben colocarse en un ángulo de 90° sobre la superficie externa, interna y oclusal de los dientes, se realizan movimientos repetidos de atrás hacia adelante a lo largo de toda la arcada, se realizan aproximadamente 20 movimientos en cada sector, éste es el método de elección sobre todo en preescolares, debido a que a esa edad se está desarrollando la capacidad motora, pero no se debe realizar con fuerza excesiva debido a que es una de las técnicas que puede aumentar la abrasión del esmalte dental.

Y por último tenemos la técnica de Stillman modificada indicada en adultos con ausencia de enfermedades periodontales, es igual a la de Bass pero las cerdas deben ser colocadas 2 mm por encima del margen gingival, es decir encima de la encía, se realiza una ligera presión hasta observar palidez de la misma y la vibración debe mantenerse por 15 segundos en cada 2 dientes, al finalizar en las caras oclusales se hace un barrido. (1)



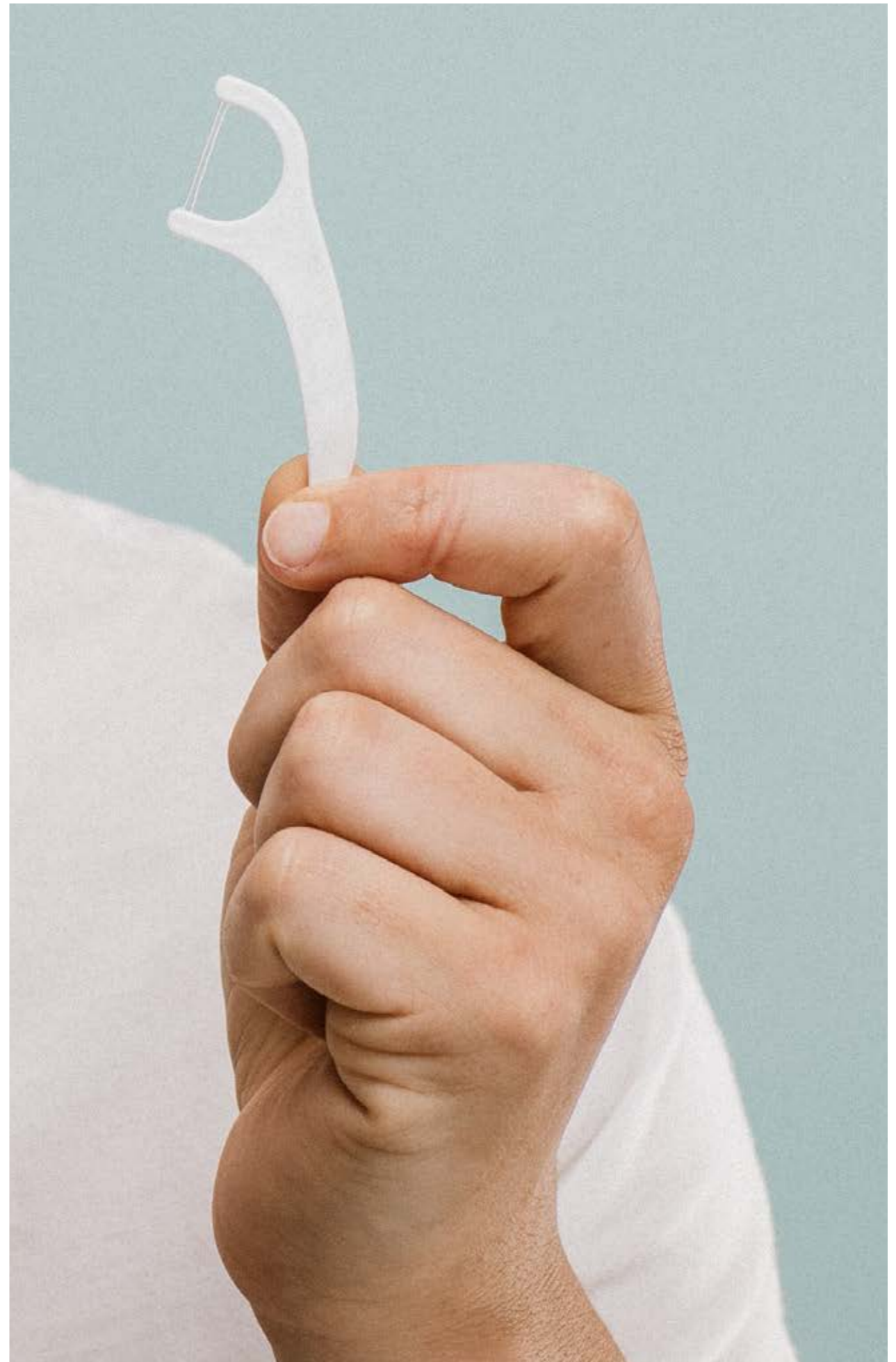


Una de sus variaciones son los cepillos interproximales, los cuales limpian entre los dientes y muelas (sobre todo cuando existen espacios entre ellos), cuando hay un puente de porcelana, dientes ferulizados e implantes.

Para usarlo correctamente el cepillo debe introducirse holgadamente para que las cerdas del cepillo y no el alambre entren en contacto con los dientes, se mueve el cepillo de dentro hacia fuera, sin hacerlo girar. Para limpiar las muelas se coloca el protector al mando para poder doblar la parte posterior del mando y se forme un ángulo adecuado.

El hilo dental de nylon puede estar encerado o no, aunque múltiples estudios científicos revelan que la cera es más noble con la encía y remueve con más facilidad la placa dentobacteriana o restos de comida acumulados.

Para usarlo se deben de tomar aproximadamente 45 cm de hilo enrollados alrededor de los dedos anulares dejando de 3 a 5 cm de hilo entre cada uno, sostenga el hilo entre los dedos pulgares e índices y deslice suavemente hacia arriba y abajo entre los dientes curvando el hilo alrededor del cuello de cada diente, utilice partes de hilo sin usar en cada diente, para extraerlo se realiza un movimiento hacia atrás y hacia adelante.



Es de vital importancia cepillar también la lengua al realizar la higiene bucal diaria, existen limpiadores linguales especiales o puede realizarse también con el cepillo manual, se limpia primero la parte central de la lengua utilizando la cara sobresaliente del limpiador o las cerdas del cepillo, saque la lengua e intente alcanzar la parte más lejana de la misma.

Los dentífricos son cremas, pastas y polvos utilizados para limpiar los dientes acompañando el cepillado, pero sin un buen método de cepillado los dentífricos son ineficaces. Existen pastas con diferentes funciones como prevenir caries, sarro, desensibilizantes, pulidores, blanqueadores o antibacterianos, según sus componentes.

Por último, tenemos los enjuagues, los cuales representan una solución para usarse después del cepillado, su empleo implica limpieza bucal con aproximadamente 20 ml 2 veces al día, se mantiene mínimo 5 minutos en boca haciéndolo pasar por toda la cavidad bucal, es recomendado no enjuagar la boca una vez que se escupa el enjuague. (3)

#### Referencias

- 1.- Castro-Rodríguez, Y. (2021). La higiene oral y los efectos de la terapia periodontal mecánica. Revista Habanera de Ciencias Médicas, 20(1).
- 2.- Rizzo-Rubio, L. M., Torres-Cadavid, A. M., & Martínez-Delgado, C. M. (2016). Comparación de diferentes técnicas de cepillado para la higiene bucal. Ces odontología, 29(2), 52-64.
- 3.- De los Santos, M., & Enríquez, A. B. (2011). Manual de técnicas de higiene oral.