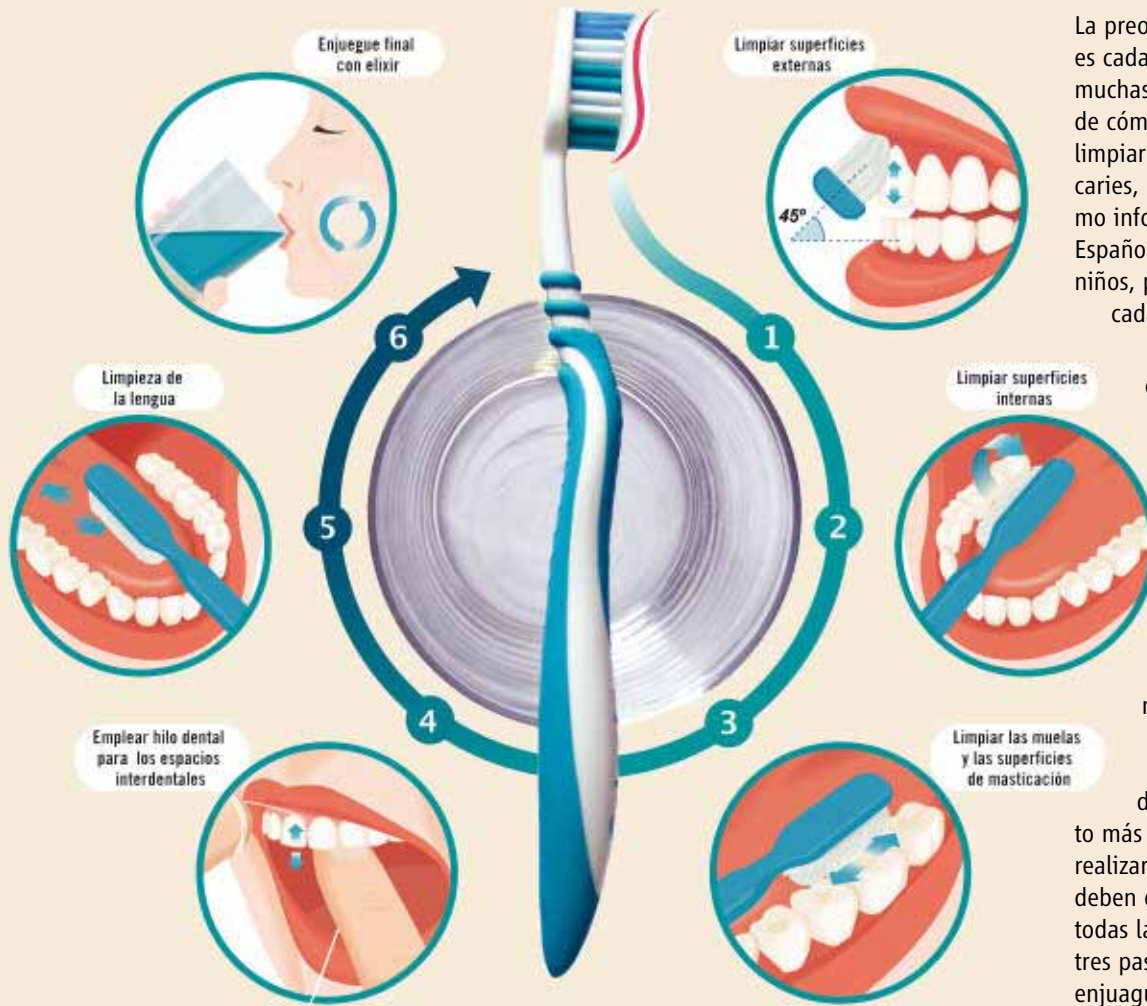




Higiene bucal

# El cepillo de la salud

Una correcta limpieza incluye el uso de hilo dental y el cepillado, al menos, dos veces al día durante dos minutos



La preocupación por la higiene bucal es cada vez mayor, pero aún persisten muchas dudas e inseguridades acerca de cómo, cuándo y cuánto hay que limpiar la dentadura para evitar las caries, enfermedad que, según el último informe de la Fundación Dental Española, sufren cuatro de cada diez niños, proporción se eleva a siete de cada diez a los 12 años.

La infancia es el momento crítico para adquirir unos correctos hábitos de higiene bucodental que los padres deben ayudar a mantener, junto a la costumbre de acudir una vez al año al dentista para revisión. También es importante limitar la ingesta de azúcar para favorecer la duración de la dentadura natural, que permite masticar con mayor facilidad y una mejor digestión. El cepillado diario de los dientes es un hábito más que recomendable y se puede realizar de forma rápida y sencilla. Se deben emplear dos minutos para frotar todas las piezas y repartir la tarea en tres pasos: cepillado, hilo dental y enjuague bucal.

## CÓMO CEPILLARSE LOS DIENTES PASO A PASO

Lo ideal es cepillarse los dientes después de cada comida y, sobre todo, durante la noche. Mientras se duerme, las glándulas salivares producen menos saliva y los dientes están menos protegidos frente a los microbios. Un correcto cepillado incluye movimientos cortos y suaves, con especial atención a la línea de la encía, los dientes posteriores de difícil acceso y las zonas situadas alrededor de obturaciones, coronas y otras reparaciones. Hay que seguir los siguientes pasos:

**1** Limpiar las superficies externas de los dientes superiores e inferiores con movimientos verticales. Para ello, hay que inclinar el cepillo unos 45° contra el borde de la encía y deslizarlo desde ese borde hacia delante, con una ligera presión.

**2** Limpiar las superficies internas de los dientes superiores e inferiores, con los mismos movimientos e inclinación del cepillo que en el paso anterior. Ésta es la limpieza que más suele descuidarse, por lo que tiene mayor importancia.

**3** Cepillar las superficies de masticación de cada diente con movimientos cortos hacia atrás. Frotar las muelas con movimientos circulares para despejar de los pliegues cualquier resto de alimento y bacteria. Hay que limpiar tanto la superficie con la que se mastica, como la cara interna y externa.



## Cuidar los dientes durante toda la vida

❁ **A partir de los seis meses.** El cuidado de los dientes comienza justo después de aparecer la primera pieza, en torno a los seis meses. A esta edad no es necesario el uso del cepillo ni del hilo dental, pero es conveniente asear los dientes y las encías con una gasa húmeda después de tomar biberón o comer alimentos. La primera visita al dentista llegará a los dos años y servirá para comprobar el desarrollo correcto de la dentadura y que el niño o niña se familiarice con los buenos hábitos bucales.

❁ **Hasta el comienzo de la caída de los dientes de leche.** Se debe emplear una pequeña cantidad de pasta dentífrica con bajo contenido en flúor y un cepillo de cerdas suaves. Los padres deben enseñar los detalles de un correcto cepillado y concienciar a sus hijos e hijas de la importancia de la limpieza dental diaria.

❁ **En la adolescencia.** En esta etapa los hábitos de higiene bucal ya se han adquirido y es imprescindible cepillarse los dientes, como mínimo, dos veces al día: a la mañana y a la noche. La pasta dentífrica tiene que contener un mayor contenido en flúor y el uso del hilo dental es necesario para eliminar la placa que se va acumulando entre las piezas dentales.

❁ **Etapa adulta.** Las buenas costumbres adquiridas deben mantenerse de por vida, junto a las revisiones periódicas al dentista, y extremarse en el caso de las personas mayores. En esta etapa, disminuye la producción y secreción de saliva, cuya función es estabilizar el pH de la boca (grado de acidez), controlar la aparición de la placa bacteriana y aportar calcio y flúor.+

**LA INFANCIA ES EL MOMENTO CRÍTICO PARA ADQUIRIR UNOS CORRECTOS HÁBITOS DE HIGIENE BUCODENTAL**

**4** Emplear hilo dental para eliminar cualquier resto que quede entre los dientes, donde no llega el cepillo. Hay que cortar un trozo de hilo, enrollar los extremos en los dedos medios e introducirlo tensado en el espacio interdental. Se deben seguir las curvas de los dientes y deslizar

la seda suavemente hacia arriba y hacia abajo hasta llegar a la encía, con cuidado para no dañarla.

**5** Pasar el cepillo suavemente por la lengua ayuda a eliminar bacterias y mantener un aliento más fresco.

**6** El enjuague con elixires refuerza la limpieza.

## Afecciones bucodentales

**Placa.** Conjunto de bacterias que hay en la superficie de los dientes y de las encías. Tiene forma de película incolora y pegajosa, se deposita sobre los dientes y es la principal causa de las caries y de enfermedad de las encías.

**Sarro.** Es la placa bacteriana endurecida. Cuando se encuentra en la base del diente, sólo lo puede eliminar el dentista con una limpieza. También se puede formar en el borde de las encías y debajo de éstas, lo que irrita el tejido gingival. Su color es marrón o amarillento.

**Caries.** Una higiene bucal deficiente permite que se acumulen en la boca restos alimenticios que producen ácidos que destruyen el esmalte. Estos restos, principalmente azúcar, alimentan a otros microbios que atacan la estructura debilitada de los dientes.

**Enfermedad periodontal.** Es una patología crónica causada por la placa bacteriana y que conduce a la pérdida de soporte periodontal de los dientes, es decir, del hueso en el que éstos se sujetan y de las encías. El tabaco agrava esta enfermedad.

**Mal Aliento (halitosis).** Aproximadamente, el 40% de la población padece o ha padecido halitosis debido a una higiene bucal incorrecta o a enfermedad de las encías, entre otras causas. Este problema disminuye con un buen cepillado y una limpieza profunda con hilo y enjuague bucal.