

El Cepillado correcto

El cepillo a utilizar debe ser adecuado al tipo de boca y reemplazado periódicamente. La técnica de cepillado debe permitir la higienización de cada uno de los dientes (piezas dentarias) y el masaje de las encías.

La técnica de Cepillado

- Cepille los dientes de modo que los **filamentos del cepillo formen un ángulo de 45 grados** en sentido de la encía, haciendo que los filamentos se desplacen sobre la línea de las encías y penetren debajo de las mismas.
- **Cepille un maxilar cada vez**, con movimientos verticales y circulares. Usando la misma técnica, cepille la superficie interna de los molares (dientes traseros).
- **Incline el cepillo** para higienizar la cara interna de los incisivos y de los caninos (dientes delanteros).
- Termine el procedimiento **cepillando las superficies masticatorias** de los dientes con movimientos cortos y rápidos.



Utilización del Hilo Dental

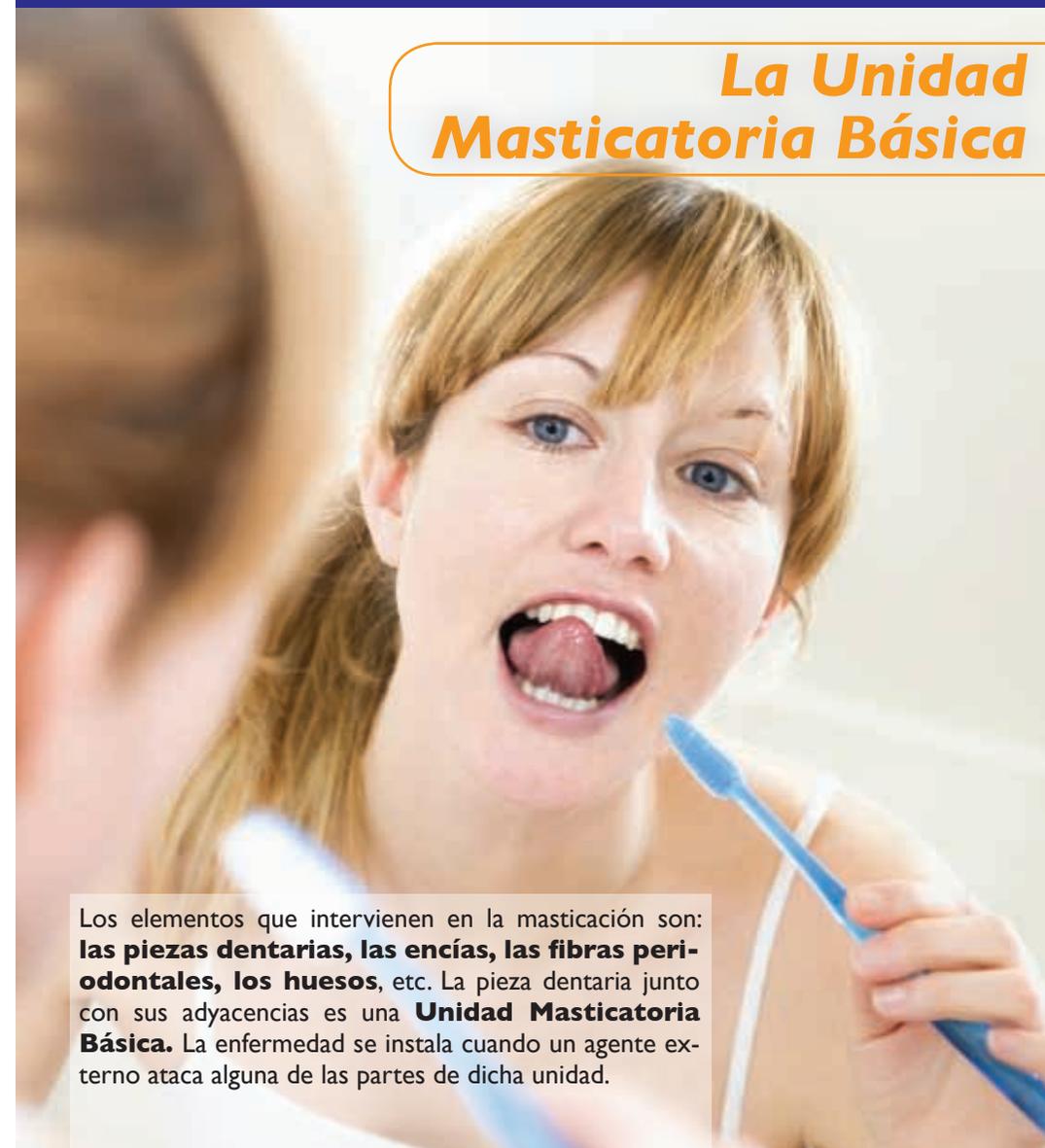
Para mantener la Salud Bucal, es necesario higienizar correctamente los espacios entre las distintas piezas dentarias.

El hilo debe enrollarse con los dedos medios de ambas manos para luego curvarlo en ángulo, presionando entre los dientes y haciéndolo deslizarse hasta la encía. Los movimientos deben ser perpendiculares al maxilar.



Información para la Salud

La Unidad Masticatoria Básica



Los elementos que intervienen en la masticación son: **las piezas dentarias, las encías, las fibras periodontales, los huesos, etc.** La pieza dentaria junto con sus adyacencias es una **Unidad Masticatoria Básica**. La enfermedad se instala cuando un agente externo ataca alguna de las partes de dicha unidad.

Policlínico
DEL docente

 **PREVENCIÓN**

www.osplad.org.ar/prevencion

ICDC INSTITUTO DE CAPACITACIÓN Y DOCENCIA DE OSPLAD

 *Experiencia y Solidaridad*
OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE

Atención al beneficiario desde todo el país

0810-666-7752

LUNES A VIERNES DE 8 A 20

info@osplad.org.ar
www.osplad.org.ar

 **SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD**
Órgano de control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga

0-800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar

 **OSPLAD**
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE ANOS 8-P-116-2

Los problemas del mal cepillado

Las bacterias bucales y la debridación de sus productos orgánicos conforman una pasta blancuzca, **la placa bacteriana**, que debe ser removida con el cepillado. Pero si el cepillado lo realizamos mal (ya sea porque el cepillo no es el correcto, porque ejercemos mucha presión o la técnica no es la adecuada), lo que sucede es que en vez de remover la pasta la enviamos debajo de la encía.

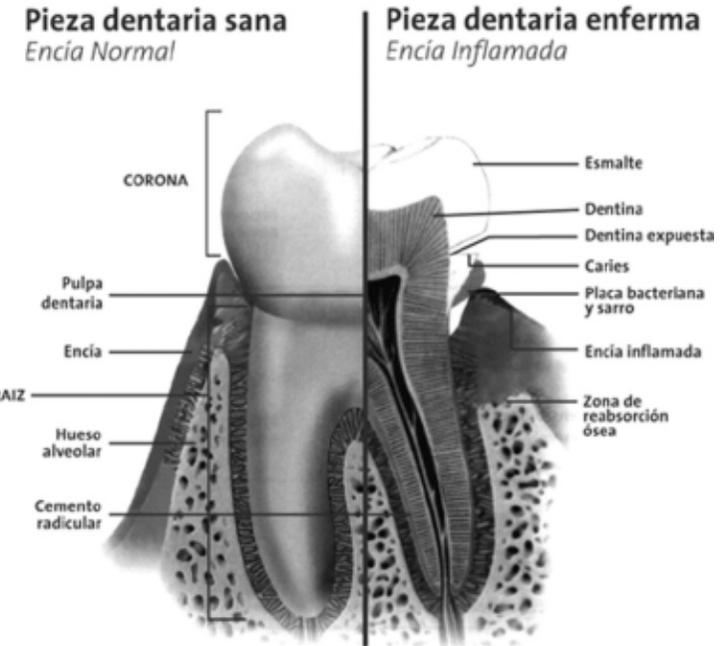
Los minerales que trae la saliva durante todo el día se van depositando sobre la placa y la van endureciendo. Cuando ésta queda dura (como si fuera una capa de esmalte) ya es imposible removerla mediante el cepillado y se forma lo que se llama **“cálculo” o “sarro”**, que va tomando una coloración marrón, verdusca o amarillenta de acuerdo a lo que consumimos habitualmente.

Si, frente a esta situación, continuamos con el mal cepillado, el cálculo seguirá creciendo debajo de encía, destruyendo las fibras periodontales que sostienen a la pieza dentaria en su lecho (las fibras van desde el cemento al hueso alveolar). Esto conduce progresivamente hacia la destrucción del hueso alveolar, que es más lábil que el cemento.

Así, al quedarse con poco sostén óseo, la pieza dentaria comienza a moverse hasta producirse su caída. Esta situación se llama **Enfermedad Periodontal**: están comprometidos el hueso alveolar que ha sido reabsorbido, la pulpa o nervio dentario muere, las encías y mucosas sangran y se inflaman, hay presencia de pus, las fibras periodontales desaparecen, etc. Es decir, **se produce una infección total de la unidad masticatoria básica que, en casos extremos, puede comprometer los riñones por la ingesta constante de pus.**

Caries

Otro de los problemas que derivan de un mal cepillado es la **destrucción del esmalte y la dentina de la pieza dental, formando la carie**. Si ésta no es tratada, puede destruir la pulpa o nervio dentario paulatinamente (en forma crónica) o abruptamente, con mucho dolor (forma aguda).



La salud bucal

Para lograr la salud bucal cuatro son los puntos que debemos tener en cuenta:

- **Cepillado diario:** tres o cuatro veces por día al levantarnos, después de almorzar, después de merendar y después de cenar.
- **Uso de hilo dental:** antes de cepillarse pasar hilo dental entre cada una de las piezas dentarias para remover restos de alimentos que pudieran quedar entre los mismos.
- **Tipo de cepillo:** cerdas medianamente blandas con puntas redondeadas para evitar lastimar las encías.
- **Técnica apropiada:** colocar el cepillo a 45 grados, vibrar abarcando dos o tres dientes (no deslizar), masajeando encía y ejerciendo poca presión. Así trabajan las puntas de las cerdas. Si ejercemos más presión, las cerdas se doblan y en vez de limpiar, bruñen.

