
¿Como debe ser un buen cepillado de dientes?

26, junio



Se recomienda lavarse los dientes como mínimo dos o tres veces al día; dándole especial importancia al cepillado de después de cenar, ya que durante las horas de sueño la salivación disminuye, de manera que favorece que aparezca la placa bacteriana.

Pero no es suficiente: el cepillado debería durar como mínimo dos minutos y complementarlo con flúor e hilo dental. Os aconsejamos las siguientes técnicas de cepillado que os ayudaran a mantener los dientes más limpios:

Para los niños tenemos dos:

- Técnica circular o de Fones: esta es muy habitual en los más pequeños, ya que no dominan con la debida destreza el cepillo. Se trata de hacer movimientos en forma de círculos amplios, con la boca del niño cerrada, moviendo el cepillo desde la encía del diente superior hasta el inferior. De esta manera la placa se elimina y se realiza un masaje en las encías.

- Técnica de fregado (horizontal): es la más utilizada en los niños, porque tienen unos dientes muy claros y definidos, y porque es fácil para empezar a usar el cepillo de dientes. Como el propio nombre indica, esta técnica consiste en realizar movimientos horizontales.

Para los adultos:

- Técnica de Bass: se coloca el cepillo en un ángulo de 45 grados respecto al eje mayor del diente. Y se friega con el cepillo durante varios segundos encada diente. Esta técnica la más completa para una correcta higiene bucodental, además que es especialmente recomendable para los pacientes que padecen periodontitis.

