

Como cepillarse y usar la seda dental

¿Por qué es tan importante mantener una buena higiene oral?

La enfermedad periodontal es mayor causa de piezas dentarias sueltas y extraídas en adultos, afectando a tres de cuatro personas en algún momento de sus vidas. La mejor manera de prevenir dientes sueltos y extracciones, es decir, mantener sus dientes de por vida; se logra a través de un buen cepillado, correcto uso de la seda dental y visitas regulares a su periodoncista para controlar la salud de sus dientes y encías.

La principal causa de enfermedades periodontales es la placa bacteriana. La cual es una capa pegajosa e incolora que se deposita en sus dientes y encías. A través del cepillado y el uso de la seda dental podemos remover cuidadosamente la placa bacteriana diaria previniendo la enfermedad periodontal. A continuación vamos a mostrar como lograrlos efectivamente.

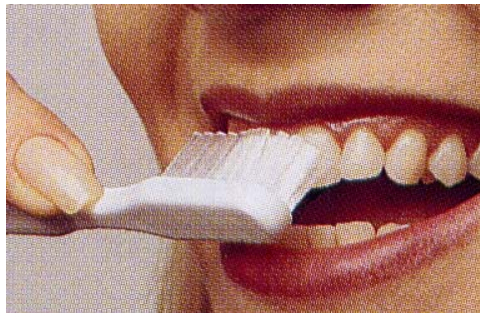
Manteniendo sus dientes naturales se logran muchos beneficios para usted; la comida a través de la masticación se hace más comfortable y ayuda a una mejor digestión; su vida social se hace más cómoda debido a la presencia de una sonrisa natural.

Una buena higiene oral no solo protege su salud, si no que también su bolsillo. Previniendo acumulación de placa se reduce el número de caries y problemas periodontales reduciendo los costos dentales a un mínimo. Debido a todos estos beneficios es que tomarse 10 minutos dos veces al día en cepillarse los dientes y

usar la seda dental vale la pena para mantener un estilo de vida más saludable.

Todo comienza con el correcto equipamiento, un cepillo SUAVE y en buenas condiciones, un cepillo con las cerdas torcidas entrega menor eficiencia al cepillado.

Para limpiar las superficies externas de sus dientes se ubica el cepillo en un ángulo de 45° con respecto a la donde la encía se conecta con los dientes. Suaves movimientos circulares con el cepillo aplicando ligera presión. Luego en un movimiento como simulando barrer con una escoba, el cepillo barre desde la encía hacia el diente, sin ejercer fuerza.

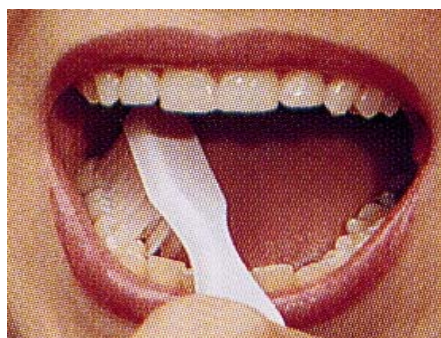


Para las superficies internas se usa el mismo método siempre manteniendo el ángulo de 45° . Para facilitar el cepillado en las caras internas de los dientes anteriores, tanto superiores como inferiores, se puede cambiar la posición del cepillo ubicándolo de forma vertical alternando con movimientos de atrás hacia adelante.





Para limpiar la superficie masticatoria de los dientes se usan cortos movimientos de adelante - atrás. Debido a que el cepillo solo alcanza solo a dos dientes es recomendable realizar todo en frente a un espejo para cerciorarse de abarcar todas las superficies.

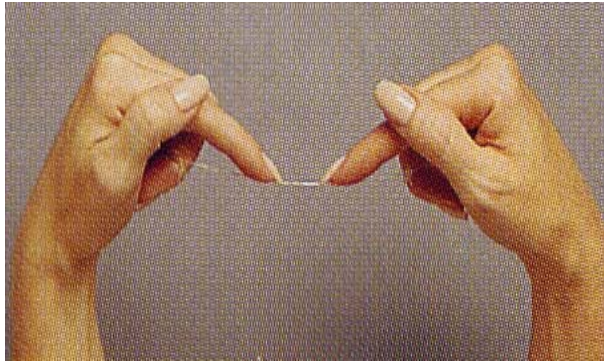


Después de completar el cepillado enjuagarse vigorosamente para eliminar la placa flotante. El uso de cualquier enjuagatorio debe ser controlado por su periodoncista para asegurar el mejor rendimiento al igual que cualquier duda en la técnica, hay que recordar que esta es la base para mantener una adecuada salud oral.

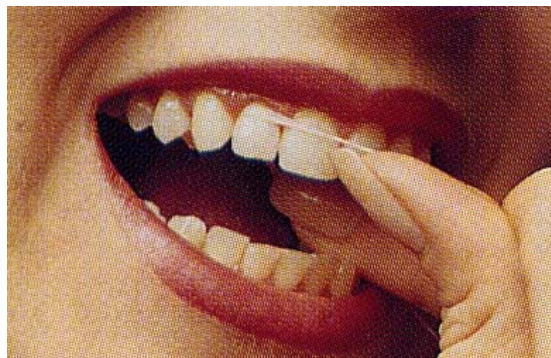
La enfermedad periodontal ocurre principalmente entre los dientes, donde el cepillo no alcanza. Por eso de la importancia del uso de la seda JUNTO con el cepillado, ninguno de los dos solos es suficiente.

La seda dental ofrece una manera muy efectiva de remover placa bacteriana de entre sus dientes, sin embargo, para lograr un buen resultado es necesario dominar la técnica de su uso, lo que requiere tiempo y práctica. Pídale a su periodoncista que le demuestre el uso de la seda para que usted pueda practicar en casa, existen algunas herramientas que hacen de esta técnica un proceso más fácil para personas con problemas en dominarla.

Corte un trozo de seda de aproximadamente 30 cm de largo. Enrolle la seda en el dedo medio de ambas manos dejando un trozo de unos 10 cm.



Para limpiar los dientes sostenga la seda entre su índice y pulgar. Suavemente introduzca la seda entre dos dientes con movimientos adelante - atrás, no fuerza la seda de manera que cuando pase hiera la encía.



Una vez entre los dientes adose la seda a uno de los dientes y deslícela desde la encía hacia el diente varias veces. Presione la seda hacia la encía solo hasta que siente suave resistencia, procure no irritar la encía con movimientos bruscos y fuertes. Luego sin sacar la seda se limpia el otro diente; y así sucesivamente abarcando todos los espacios entre los dientes. Enrollando y desenrollando los dedos medios los 30 cm de seda debieran ser suficientes.



No olvide pasar la seda en la parte de atrás de los últimos dientes en cada lado, arriba y abajo. Vuelva a enjuagarse vigorosamente para eliminar placa suelta.



Si nunca antes ha usado seda puede que sus encías sangren y se sientan un poco adoloridas, sin embargo, después de un par de una o dos semanas esas molestias desaparecen; sino debe visitar a su periodoncista.

Existen una gamma de productos para la higiene bucal a su disposición en el mercado, es recomendable discutir el use de ellos con su periodoncista para evaluar cuales se ajustan mejor a su estado de salud. Sin embargo, cualquier cepillo suave es útil si se encuentra en buen estado y cualquier seda dental sirve si la técnica que se usa es la correcta.

El cepillado diario en conjunto con el uso de seda dental va a ayudar a impedir la acumulación de placa bacteriana a un mínimo, no la va a prevenir completamente. Una limpieza profesional es necesaria para eliminar tártaro o sarro (placa bacteriana solidificada) sobre o debajo de sus encías, lo que no está a la vista. Visitar a su periodoncista regularmente es vital para prevenir enfermedades periodontales y así mantener sus dientes de por vida.