DIGNITY DENTAL PRACTICE
Family & Cosmetic Dentistry

Instrucciones de higiene bucal

Cepillado dental

Un cepillo de cerdas suaves es el más beneficioso. Los cepillos de cerdas duras o medianas pueden desgastar las encías y causar recesión. Además, las cerdas suaves pueden flexionarse y llegar a áreas difíciles. Si las cerdas del cepillo están desgastadas, dobladas o deshilachadas, reemplace el cepillo. Un cepillo desgastado no limpiará los dientes correctamente. Comenzando por la parte interna de los dientes (lado de la lengua y del paladar), coloque el cepillo en un ángulo de 45 grados donde la encía se une con el diente. Con movimientos circulares pequeños y presión suave, cepille cada diente individualmente, recorriendo los dientes superiores e inferiores durante al menos 2 minutos. En áreas donde el cepillo no tenga suficiente espacio para colocarse horizontalmente, como los dientes inferiores delanteros, sosténgalo verticalmente. Repita el proceso en el lado de la mejilla durante aproximadamente 2 minutos. Cepille las superficies de masticación de los dientes superiores e inferiores. Cepille también la lengua y el paladar. Si las encías están inflamadas, puede presentarse algo de sangrado, pero normalmente disminuye después de 1-2 semanas de cepillado y uso de hilo dental. Los cepillos automáticos y eléctricos son seguros y pueden ser efectivos para la mayoría de los pacientes. Son especialmente útiles para personas con dificultad de movimiento de las manos (por ejemplo, artritis, derrame cerebral o distrofia muscular), pero siguen dependiendo de la técnica utilizada. Consulte con su periodoncista o profesional dental sobre los productos y técnicas que sean más adecuados para usted.

Pasta dental

Las pastas dentales varían mucho en sus ingredientes y efectividad. El concepto básico es que existen pastas específicas para objetivos específicos. Las pastas con flúor pueden reducir las caries, pero no tratan la enfermedad periodontal. Las pastas para control del sarro pueden reducir la formación de sarro (placa dental calcificada o cálculo) por encima de la línea de la encía, pero pueden empeorar la sensibilidad dental en algunas personas. Tampoco eliminan el cálculo debajo de la línea de la encía, donde puede empeorar seriamente la enfermedad periodontal.

1545 Saint Marks Plaza, Suite 1, Stockton, CA 95207 | **(209) 957-1244** | **www.dignitydentalpractice.com**

DIGNITY DENTAL PRACTICE
Family & Cosmetic Dentistry

Uso de hilo dental

Hilo dental

El área de las encías más vulnerable a la enfermedad periodontal se encuentra entre los dientes y debajo de la línea de la encía. Incluso los mejores cepillos no pueden limpiar completamente estas áreas. Existen muchos tipos de hilo dental, y usarlo es una de las formas más efectivas de llegar a estas zonas. Al principio puede ser difícil dominar la técnica, pero con la práctica se vuelve un hábito. Comience con aproximadamente 18 pulgadas de hilo dental. Enrolle suavemente la mayor parte del hilo alrededor de los dedos medios de ambas manos y sostenga aproximadamente una pulgada entre los dedos pulgar e índice. Introduzca suavemente el hilo entre los dientes. Puede ser necesario un ligero movimiento de vaivén para pasar por los contactos apretados. Curve el hilo en forma de una 'C' apretada contra un diente hasta sentir resistencia. Mueva el hilo hacia arriba y hacia abajo por el costado del diente, extendiéndolo aproximadamente 2-3 milímetros debajo de la línea de la encía. Recuerde que hay dos superficies dentales que deben limpiarse en cada espacio. Continúe limpiando ambos lados de todos los dientes y tenga cuidado de no cortar la encía entre ellos. No olvide la parte posterior del último diente de cada lado, arriba y abajo. A medida que el hilo se deshilache o ensucie, avance a una sección limpia. Al terminar, enjuáguese bien con agua para retirar placa y partículas de comida. No se alarme si durante la primera semana las encías sangran un poco o están sensibles. Si le duelen mientras usa el hilo dental, es posible que esté ejerciendo demasiada fuerza o pellizcando la encía. Con el uso diario y la eliminación de la placa, las encías deberían mejorar y el sangrado disminuir. Hágalo al menos una vez al día. En algunas ocasiones se le indicará usar un pequeño cepillo cónico para una limpieza adicional entre los dientes.

1545 Saint Marks Plaza, Suite 1, Stockton, CA 95207

(209) 957-1244

www.dignitydentalpractice.com

DIGNITY DENTAL PRACTICE
Family & Cosmetic Dentistry

Cepillos interdentales y enjuague bucal

Cepillo interdental (Proxa-Brush)

Estos cepillos son especialmente útiles cuando existen espacios más grandes entre los dientes. El mango puede ser de un solo extremo o de doble extremo, y los repuestos están disponibles en diferentes tamaños y estilos. Para colocar la punta del cepillo en el mango, primero presione el seguro para liberarlo; después inserte el alambre del cepillo en el pequeño orificio y cierre el seguro. Puede sumergir el cepillo en las soluciones recomendadas, como Listerine, ACT con flúor o un antimicrobiano recetado como Peridex. Al usar un cepillo interdental, comience por la parte interna (lado de la lengua o del paladar) y colóquelo entre los dientes, cerca de la línea de la encía y en contacto con las superficies dentales. Mueva suavemente el cepillo hacia adentro y hacia afuera unas 5 veces para retirar la placa. Repita desde la parte externa (lado de la mejilla). Los cepillos interdentales deben utilizarse dos veces al día. También puede colocarse una punta de goma entre los dientes y aplicar presión ligera con movimientos circulares para masajear las encías y ayudar a retirar placa. Repita varias veces en cada espacio. La placa entre los dientes debe retirarse mecánicamente con hilo dental, cepillos interdentales o un estimulador de encías. Si no puede utilizar estas opciones debido a una condición que limite el movimiento de la mano o la muñeca, un irrigador oral puede ayudar a enjuagar las áreas entre los dientes.

Enjuague bucal

Existen varias marcas de enjuagues bucales de venta libre que afirman eliminar los gérmenes que causan enfermedad de las encías. Sin embargo, todavía es necesario usar hilo dental al menos una vez al día para retirar mecánicamente las bacterias y la placa de las superficies dentales. Enjuáguese vigorosamente durante el tiempo que indique el fabricante para desprender la placa y las partículas de comida que se hayan aflojado con el cepillado y el hilo dental. La superficie superior de la lengua acumula mucha placa. Cepillar la lengua ayuda, pero los limpiadores o raspadores de lengua pueden ser aún más efectivos. Úselos por la noche. La placa dental puede ser difícil de ver si no está teñida. Puede visualizarse utilizando tabletas reveladoras rojas que se venden en tiendas y farmacias, o aplicando colorante verde para alimentos sobre los dientes con un hisopo de algodón. El color que queda muestra dónde todavía hay placa. Un cepillado y uso de hilo dental adicionales ayudarán a retirarla.

1545 Saint Marks Plaza, Suite 1, Stockton, CA 95207 | **(209) 957-1244** | **www.dignitydentalpractice.com**