

¿Qué es la placa bacteriana?

Es una película blanquecina que se adhiere a los dientes y tejidos peridentales en los que colonizan bacterias responsables de la caries (dientes) y enfermedad periodontal mal llamada "piorrea" (encías).

Con un buen cepillado se puede eliminar fácilmente dicha placa bacteriana.

¿Cómo tiene que ser mi cepillo dental?

La cabeza del cepillo debe ser pequeña para facilitar el acceso a cualquier zona. El material de las cerdas tienen que ser sintéticas y sus extremos redondeadas para no traumatizar los tejidos bucales. Las cerdas distribuidas en el cabezal en 2 o 3 hileras de penachos longitudinales.

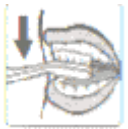





- ◆ El mango lo mas recto posible.
- ◆ La dureza de las cerdas debe ser blando o de dureza media.
- ◆ Renovar el cepillo periodicamente .

¿Cuántas veces tengo que cepillarme al día?

Los dientes tienen que ser cepillados despues de cada comida. Es muy importante el cepillado de la cena. **"Nunca acostarse sin realizar un buen cepillado"**.

¿Cómo tengo que cepillarme?

Siempre seguir una pauta. Por ejemplo iniciar el cepillado por la cara vestibular de los dientes (zona del diente que contacta con la mejilla y labios) con un movimiento del cabezal del cepillo de la encia hacia el borde de la pieza dentaria. Continuar por la cara lingual y palatina (la que contacta con la lengua). Finalmente cepillar las caras oclusales (las que se utilizan para triturar). Es necesario tambien pasar el cepillo por la lengua .

<p>Los dientes superiores deben cepillarse siempre de arriba hacia abajo, es decir, de la encía al diente.</p> 	<p>Del mismo modo, los dientes inferiores se cepillarán de abajo hacia arriba.</p> 	<p>Procure no dejar ninguna zona sin cepillar, prestando especial atención a huecos y espacios interdientales.</p> 	<p>En la zona de masticación, el cepillado se realizará en sentido horizontal y con movimientos cortos</p> 	<p>Recuerde siempre al terminar su cepillado, limpiar la lengua con el cepillo; mejorará su aliento.</p> 	<p>Cepillado incorrecto: No cepille sus dientes en sentido horizontal pues podría dañar las encías y cuellos dentales.</p> 
--	--	--	--	---	---

¿Qué son los cepillos interproximales?

Se recomienda su uso en pacientes con protesis o con patologia periodontal, para cepillar el espacio interproximal (espacio entre dos piezas y encia).

Consta de un mango en cuyo extremo hay un escobillon de fibra, pueden ser de distintos tamaños y formas.

¿Son útiles los cepillos mecánicos o eléctricos?

Son muy recomendables en personas con minusvalías que tienen mucha dificultad para la utilizacion de un cepillo normal. Si se emplea correctamente podemos lograr un buen cepillado similar al de la técnica manual.