

**Consejos para un buen cepillado**

Unos hábitos adecuados de higiene bucodental son imprescindibles para mantener la boca sana y prevenir las enfermedades periodontales y la caries.<sup>1</sup> Las prácticas de higiene bucal incluyen la **eliminación, mediante el cepillado, de la placa supragingival de las superficies linguales, bucales e interproximales, el uso de hilo dental para eliminar la placa de los espacios interdentes y limpiador lingual para la zona lingual.**<sup>2</sup>

**Técnica correcta de cepillado<sup>3</sup>**

- Colocar el cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados contra la encía.
- Mover el cepillo hacia adelante y hacia atrás suavemente con movimientos cortos (del ancho del diente).
- Cepillar las superficies externas de los dientes, las superficies dentales internas y las superficies masticatorias de los dientes.
- Utilizar el cepillo en forma vertical para limpiar las superficies internas de los dientes de delante, con un movimiento suave de arriba hacia abajo.
- Cepillar la lengua, preferiblemente con un limpiador lingual, para eliminar las bacterias y para refrescar el aliento.

Y no debemos olvidar que una técnica correcta de cepillado se debe complementar con una pasta dentífrica fluorada<sup>4</sup> y con el hilo dental para remover la placa bacteriana alojada en los espacios interdentes y evitar el riesgo de caries interproximal<sup>5</sup>.

La **función de un buen cepillo** es eliminar el biofilm oral sin dañar el esmalte dental<sup>6</sup> y para ello debería cumplir los siguientes requisitos:

- **Filamentos de Tynex®** de calidad y dureza adecuada, con la punta redondeada y texturizada para realizar una limpieza eficaz sin dañar los tejidos blandos ni deteriorar la superficie del esmalte, permitiendo el acceso a los espacios interproximales.
- **Cabezal de tamaño adecuado y con forma adiamantada**, ligeramente más estrecha por un extremo, que permite llegar a las zonas posteriores de la cavidad bucal, más difíciles de alcanzar. La longitud del cabezal debe ser equivalente al área que ocupan de dos a tres dientes contiguos.
- **Cuello maleable** porque favorece la accesibilidad y permite su flexión hasta adquirir la posición que mejor se adapta a la cavidad bucal.
- **Mango con apoyo ergonómico** antideslizante y flexible.
- **Capuchón protector** para mantener los filamentos limpios de contaminaciones externas.

### Bibliografía

1. Esteva Espinosa, E. Higiene bucodental. Prevención de la caries y la enfermedad periodontal. Offarm. 2008;27:46-51.
2. Cuenca E, Manau C, Serra Majem LI et al. Consejos para la prevención de las enfermedades bucodentales. Med Clín. 1994;102 (Suppl. 1):102-35.
3. American Dental Association. Limpieza de los dientes y de la encía. Disponible en: <http://www.ada.org/5949.aspx> (fecha de acceso: 6/3/2014).
4. Unkel J, Fenton SJ, Hobbs G, Frere C. Tooth brushing ability related to age. J Dent Child. 1995;5:346-8.
5. Edelstein BL, Chinn CH, Laughlin RJ. Early childhood caries: Definition and epidemiology. En: Berg JH, Slayton RL. (Eds.). Early childhood oral health, 1.ª ed. Wiley-Blackwell. Iowa 2009; 18-49.
6. Zerón A. Cómo conservar sus dientes y encías toda la vida: odontología para pacientes. Colección Manuales de prevención. Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial Facultad de Odontología. México 2003; 89.