



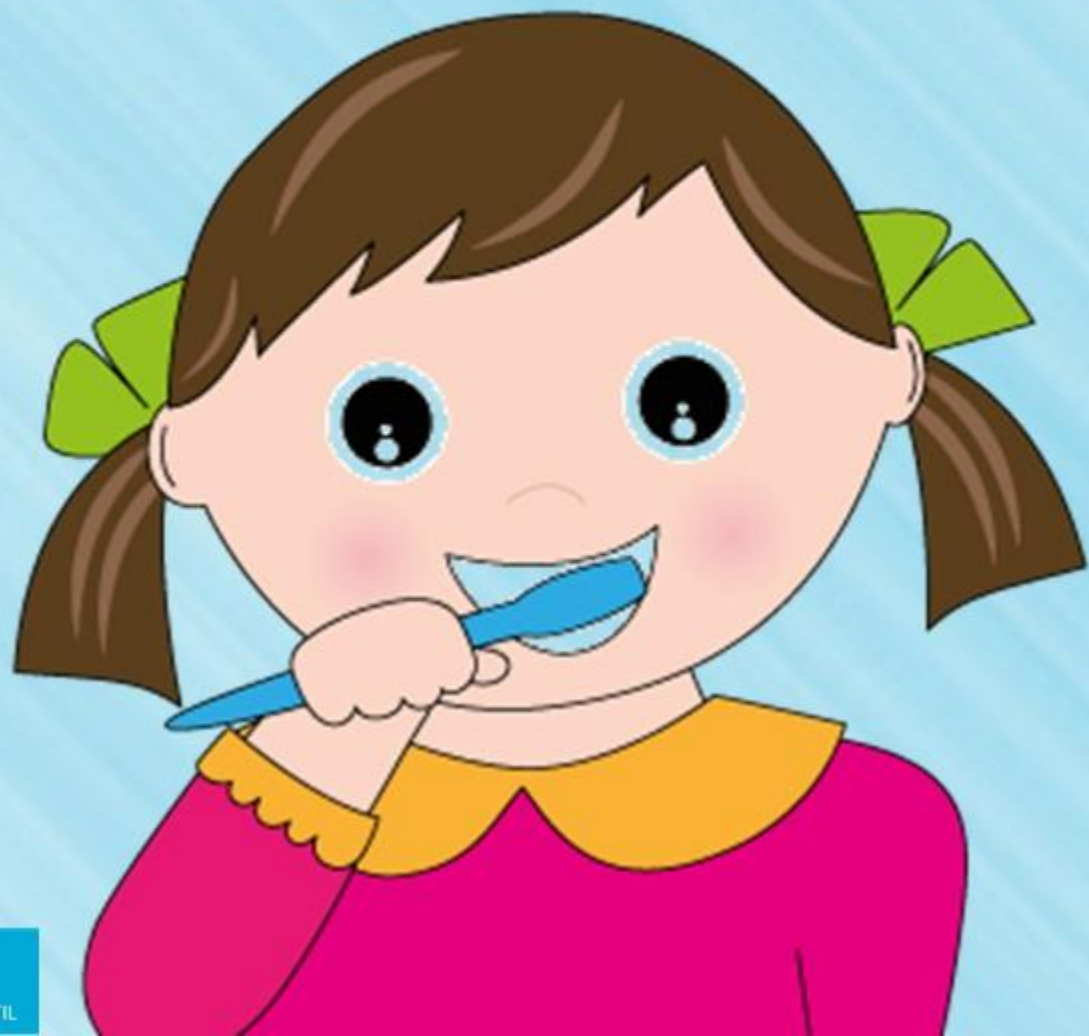
*La Importancia de la
Técnica de
cepillado*





¿Por qué es importante el cepillado?

La salud bucal es parte integral de la higiene personal, es por ello que adquirir buenos hábitos bucales desde las primeras etapas de la vida garantizará con seguridad una vida sana.





¿Por qué es importante el cepillado?

Los dientes en su conjunto tienen funciones múltiples como participar en la masticación, fonética, expresión facial e implicación en la estética, por lo que en su ausencia puede verse afectada la nutrición y autoestima.



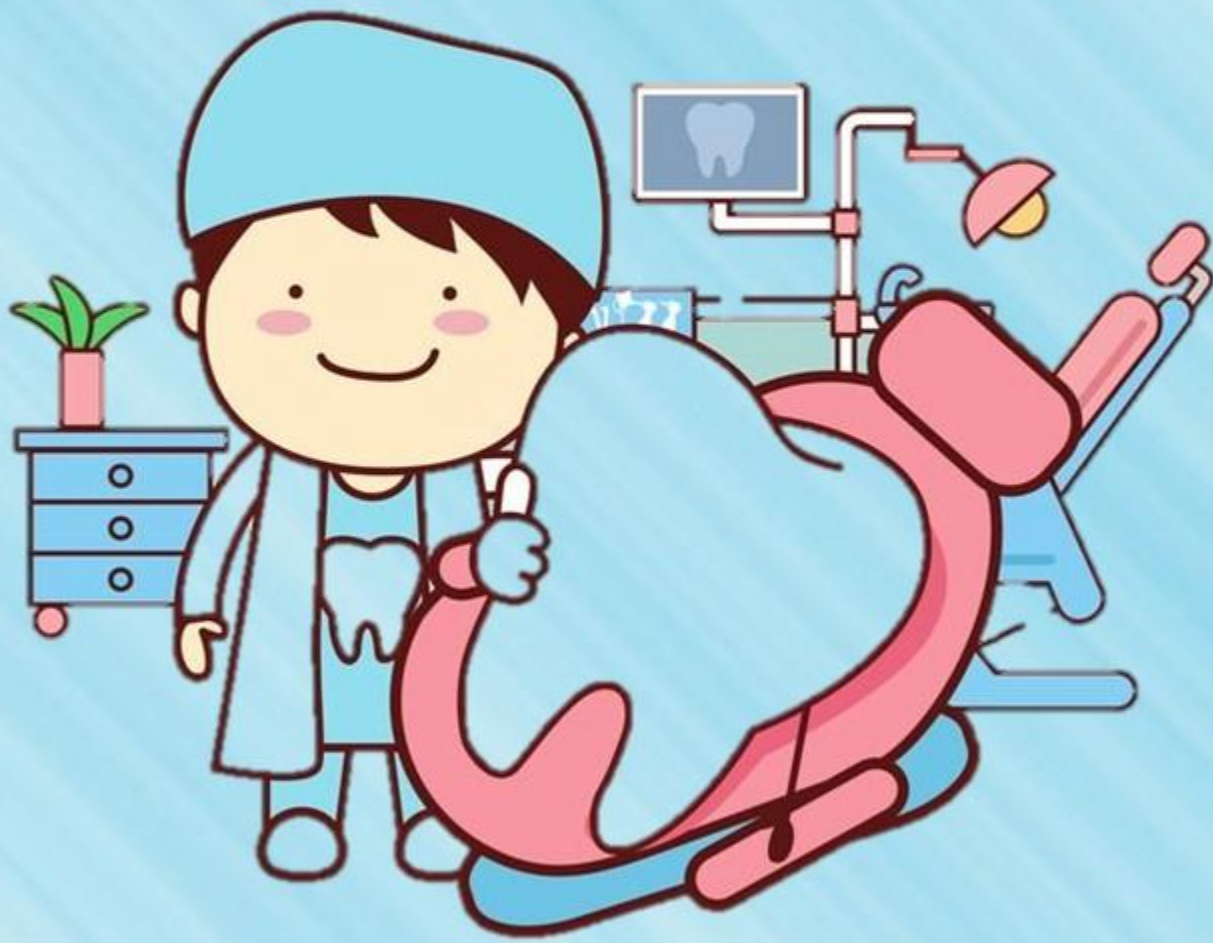


De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades bucales de mayor prevalencia son la caries dental y la enfermedad periodontal las cuales afectan a más de 90% de la población mexicana.





La mayoría de las enfermedades bucales pueden ser controladas si se le informa y orienta a la población sobre la importancia de prevenirlas y de realizar un diagnóstico temprano.





Importancia del cepillado nocturno

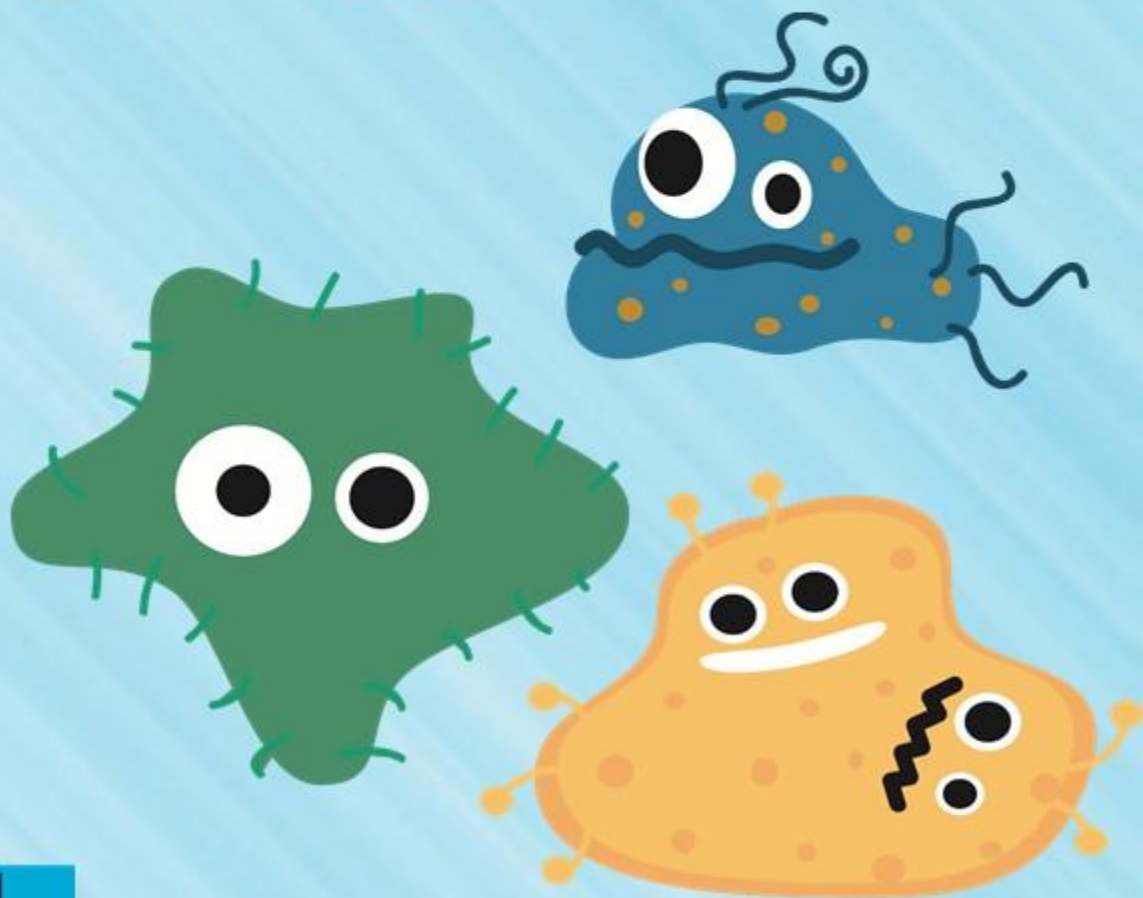
Debemos hacerlo 2-3 veces al día, coincidiendo con el momento posterior a las comidas, con una duración que no debería de ser inferior a los dos minutos en cada una de ellas. Pero es especialmente importante el de la noche, ya que eliminará los restos de alimentos y bebidas que pueden causar daño a nuestros dientes durante las horas de sueño.





Éstos son los motivos principales por los que no debemos saltarnos ese momento:

Es durante la noche cuando las bacterias disponen de más espacio temporal para actuar y, por extensión, para conformar la llamada placa bacteriana. Tomando como media 7 horas de sueño, es posible que pasen unas 10 horas entre cepillado y cepillado, por eso es importante ser frecuente y constante con esta práctica de higiene bucodental.





Éstos son los motivos principales por los que no debemos saltarnos ese momento:

Cuando dormimos es normal que el PH presente en la boca disminuya, siendo un elemento fundamental para la neutralización de los ácidos que se producen por la fermentación de los alimentos, que pueden ser causa para la aparición de patologías bucodentales, de que se inflamen las encías o a la hora de dañar el esmalte.





Éstos son los motivos principales por los que no debemos saltarnos ese momento:

La generación de saliva también baja. El propio ritmo biológico del organismo produce menor saliva cuando estamos durmiendo, lo que condiciona el PH antes referido, que actúa como elemento de regulación y contribuye a la remineralización de los dientes de forma natural.





DedoDent (técnica de cepillado) :

Humedecer las cerdas directamente con el chorro de la jarra de agua.

Colocar el DedoDent en el dedo índice para tener un mayor soporte.

Aplique un masaje suave y en forma circular en las encías del bebé en la parte superior e inferior.





DedoDent (técnica de cepillado) :

Si el bebé ya tiene dientes, comience a cepillarlos con el DedoDent.



Con mucho cuidado con el DedoDent limpie la parte interna de las mejillas y el paladar para quitar el exceso de azúcar.



Cepille la lengua del niño con movimientos suaves de atrás hacia adelante.





Técnica de Fones (Lactante y maternal):

Humedecer las cerdas directamente con el chorro de la jarra de agua.

A esta edad aun no es muy recomendable el uso de pasta dental debido a que el niño aun no es lo suficientemente autónomo para escupirla.

Con los dientes juntos, cepillarlos todos en círculo. Cepillar las muelitas, en las partes que se mastica, con movimientos de arrastre de atrás hacia delante.





Técnica de Bass (Preescolar):

Humedecer las cerdas del cepillo directamente con el chorro de la jarra de agua.

Colocar un poco de pasta del tamaño de un chícharo en el cepillo de dientes.

Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo, los dientes de abajo se cepillan hacia arriba, tomando en cuenta que se deben cepillar por su cara interna y externa.





Técnica de Bass (Preescolar):

Posteriormente se cepilla la cara masticatoria de todos los molares y premolares con movimientos circulares. Para facilitar el cepillado de los dientes del lado izquierdo el codo debe estar a la altura del hombro y para los del lado derecho el codo deberá colocarse lo más próximo al cuerpo.

Una vez terminado el cepillado de dientes y encía, se cepilla la lengua en forma de barrido de atrás hacia adelante.





*Y así con todos los cuidados, la
higiene y las revisiones del
dentiata, los niños y los dientes
fueron felices para siempre.*

