

TÉCNICA DE CEPILLADO MANUAL DE LOS DIENTES Y USO DEL HILO DENTAL

Los buenos hábitos de higiene bucal empiezan con unos pasos muy sencillos:

Una buena técnica para el cepillado de los dientes

Tener una técnica correcta de cepillado es el primer paso para lograr unos dientes y encías sanos. Además, le ayudará a reducir el riesgo de deterioro dental y enfermedad periodontal, las causas principales de la caída de los dientes

Antes de empezar

Aunque existen varias técnicas de cepillado de los dientes con un cepillo manual, es esencial pedir consejo a su profesional dental y seguir correctamente sus instrucciones. Para empezar, utilice una pasta dentífrica con flúor y un cepillo de dientes con filamentos suaves que deberá cambiar cada tres meses.

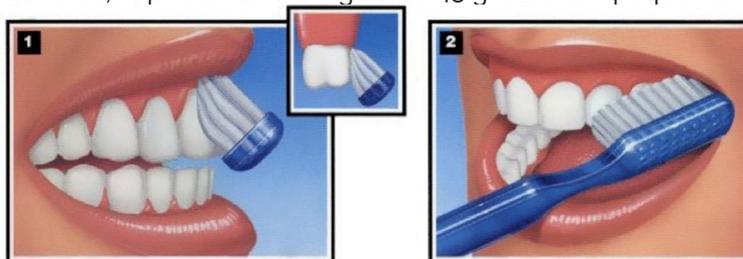
Dos minutos, dos veces al día

Para un cepillado correcto, dedique al menos dos minutos a cepillarse los dientes con una técnica de cepillado recomendada, que consiste en cepillar cada cuadrante de la boca durante 30 segundos (superior derecho, superior izquierdo, inferior derecho, inferior izquierdo) por la mañana y por la noche. Puesto que la mayoría de cepillos de dientes manuales no disponen de temporizadores de dos minutos, tenga un reloj a mano para asegurarse de que se cepilla durante el tiempo necesario.

Posición del cepillo de dientes

La posición del cepillo de dientes variará según la zona del diente que se cepille.

Paso 1: empiece por las superficies exteriores e interiores; cepíllelas en un ángulo de 45 grados con pequeños movimientos que cubran la mitad del diente en dirección hacia la línea de las encías. Asegúrese de llegar hasta los molares.



Paso 2: siga cepillando las superficies de masticación. Sujete el cepillo en posición horizontal y cepille estas zonas con un movimiento hacia adelante y hacia atrás.

Paso 3: cuando llegue a la cara interna de los dientes incisivos, incline el cepillo verticalmente y realice movimientos suaves hacia arriba y hacia abajo con el cabezal del cepillo



Paso 4: asegúrese de cepillar suavemente la zona de la línea de las encías.

Paso 5: cepíllese la lengua realizando un movimiento de barrido desde atrás hacia adelante a fin de eliminar las partículas de comida y las bacterias que provocan mal olor y conseguir un aliento fresco.

Ahora que ya conoce la técnica correcta del cepillado, con un poco de disciplina en su práctica diaria conseguirá que se convierta en algo habitual. Esta es una de las cosas más sencillas que puede hacer para cuidar la salud de sus dientes y encías.

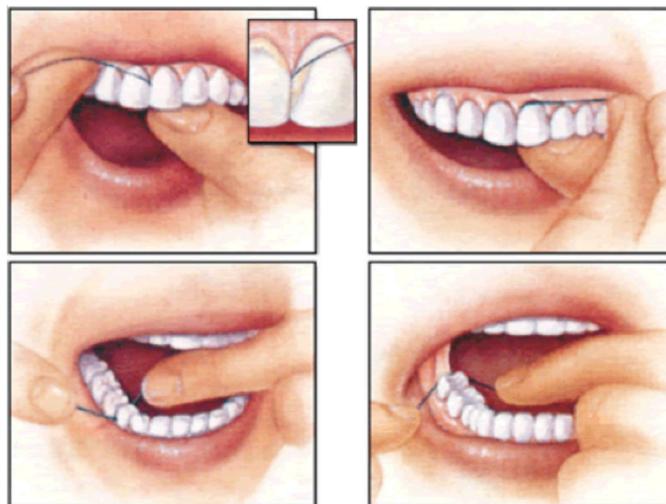
—continúa en la página siguiente

© 2018 P&G

Técnica para un uso adecuado del hilo dental

- Use unos 45 cm de hilo dental para disponer de un trozo de hilo limpio para cada diente a lo largo del proceso de limpieza.
- Introduzca el hilo en forma de C entre los lados de cada diente y muévelo hacia arriba y hacia abajo.
- No se olvide de pasar el hilo dental por la parte trasera de las muelas de los cuatro cuadrantes.

Una técnica de cepillado y uso del hilo dental adecuada como parte de su rutina de cuidado bucal es uno de los componentes más importantes para lograr unos dientes sin placa y una protección duradera de sus dientes y encías.



Le recomendamos que pruebe estos productos:

Cepillo de dientes eléctrico recargable Oral-B

Cepillo de dientes manual Oral-B

Pasta de dientes Crest

Hilo Oral-B

Enjuague bucal Crest y Oral-B