

La **gingivitis** es una enfermedad bucal generalmente bacteriana que provoca inflamación y sangrado de las encías, causada por los restos alimenticios que quedan atrapados entre los dientes.

Esta enfermedad se puede desarrollar después de tres días de no realizar la higiene oral (cepillado de dientes y lengua). Cuando esta enfermedad evoluciona a un estado crónico, provoca bolsas periodontales, movilidad dentaria, sangrado excesivo y espontáneo, y pérdida del hueso alveolar que sostiene a los dientes, con la gran posibilidad de perder piezas dentales.

La Enfermedad Periodontal es la principal causa de pérdida dentaria en los adultos, afectando a tres de cada cuatro personas en algún momento de su vida.

La mejor manera de prevenir la Enfermedad Periodontal y la Caries dental, responsables de la pérdida dentaria, es el uso del cepillo de dientes, el hilo de seda o el cepillo interproximal y las visitas regulares al dentista.

Manteniendo sus dientes naturales podrá masticar con mayor comodidad y disfrutar de una mejor digestión. Tendrá una sonrisa sana, complemento natural de su imagen y podrá hablar con mayor comodidad que si llevara prótesis dentales. La correcta higiene oral protege su salud, y le ahorra dinero. Mediante la prevención de sus problemas dentales, sus costes de tratamiento se reducirán drásticamente. El tiempo empleado para ello, le supone alrededor de diez minutos diarios; menos tiempo que afeitarse o maquillarse. Con todos estos beneficios, la correcta higiene oral es parte esencial de una vida saludable.

La placa dental bacteriana es una película incolora y pegajosa que se forma constantemente entre los dientes, incluso en ausencia de comida. La eliminación cuidadosa de la placa mediante el cepillado diario y el uso de la seda dental y/o cepillo interproximal le ayudará a prevenir la Enfermedad Periodontal y las Caries.

CEPILLADO DENTAL

Aspectos a tener en cuenta

Use un cepillo suave de dientes con un mango adecuado para ser sostenido en forma firme y cómoda. Si los filamentos de su cepillo están torcidos o desgastados, compre otro. Un cepillo en mal estado no limpiará adecuadamente sus dientes.

Use hilo dental o cepillo interdental para la higiene entre los dientes según la recomendación del profesional.

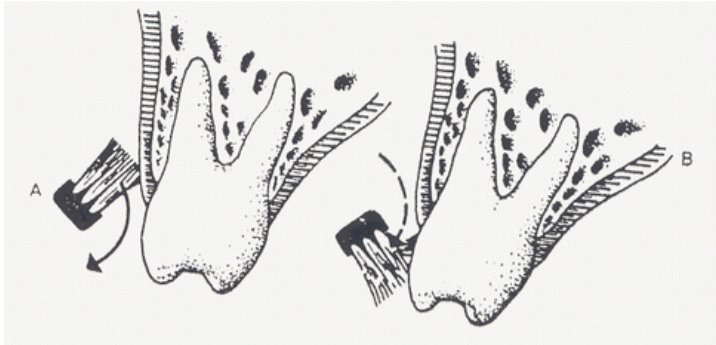
Use una pasta dentífrica con flúor.

Use los cepillos especiales si es necesario en las regiones de difícil acceso, como en los dientes mal alineados o coronas y tramos de puente.

Inspeccione la presencia de placa bacteriana de vez en cuando después del cepillado dental. Utilizando comprimidos reveladores de placa bacteriana

Técnica de cepillado

Mueva con suavidad el cepillo varias veces mediante pequeños movimientos desde la encía hacia el diente. Ejercer una ligera presión para que los filamentos penetren entre diente y diente, pero no use presión excesiva y que le haga sentir molestias. El cepillo es como una pequeña escoba.



Después de cepillar las superficies externas de todos sus dientes, haga lo mismo con la cara interna de los dientes. Para limpiar las superficies internas, tanto superiores como inferiores, coloque el cepillo en posición vertical. Realice movimientos adelante y atrás sobre cada diente y la encía que lo rodea. Para limpiar las superficies de masticación, realice pequeños movimientos circulares y laterales.



CEPILLADO DE LA LENGUA

El cepillado de la lengua y el paladar permite disminuir los restos de alimentos la placa bacteriana y el número de microorganismos la técnica correcta para cepillar la lengua consiste en colocar el cepillo de lado y tan atrás como sea posible sin inducir náusea, y con las cerdas apuntando hacia la faringe. Se gira el mango y se hace un barrido hacia adelante, y el movimiento se repite de seis a ocho veces en cada área. El uso de dentífrico lleva a obtener mejores resultados.

FRECUENCIA DEL CEPILLADO

La frecuencia del cepillado depende del estado gingival, la sensibilidad a la caries y minuciosidad del aseo.

Los adultos que no son susceptibles a la caries y sin afección gingival pueden cepillarse y utilizar el hilo dental dos veces al día. Por la mañana y después de la cena.

Los adultos con afección gingival sin susceptibilidad a la caries deben utilizar el cepillo y el hilo dental tres veces al día.

Los jóvenes y las personas con propensión a la caries dental deben cepillarse un mínimo de 3 veces al día, entre los 10 minutos posteriores de cada comida y antes de dormir.

Si las personas no se cepillan minuciosamente después de cada comida, antes de dormir es fundamental realizar el cepillado nocturno correctamente, porque durante el sueño disminuye la secreción salival, lo que hace descender el pH de la boca posibilitando la aparición de caries.

CEPILLO DENTAL ELÉCTRICO

El uso del cepillo eléctrico NO es por sí solo igual de efectivo que el uso de un cepillo manual y un hilo dental en la reducción de placa y prevención de enfermedades periodontales.

Debe utilizarse del mismo modo que un cepillo manual, aplicando la técnica indicada anteriormente, para obtener los beneficios del uso de este tipo de instrumentos.

Está especialmente indicado para:

*Placa bacteriana acumulada de difícil eliminación en la línea de las encías o en zonas recónditas de difícil acceso.

*Problemas de gingivitis y bolsas periodontales, derivados de un mal uso en la técnica del cepillado.

*Recuperar el blanco natural de dientes con manchas acumuladas de té, café o tabaco (sólo los cepillos eléctricos especiales para tal uso, con más de 20.000 revoluciones por minuto y usando pasta de dientes especial)

*Portadores de aparatos de ortodoncia, implantes o puentes, que tienen una limpieza más difícil de lo normal.

*Personas de avanzada edad para asegurar una correcta técnica del cepillado y lograr un cuidado adecuado de sus dientes y encías.

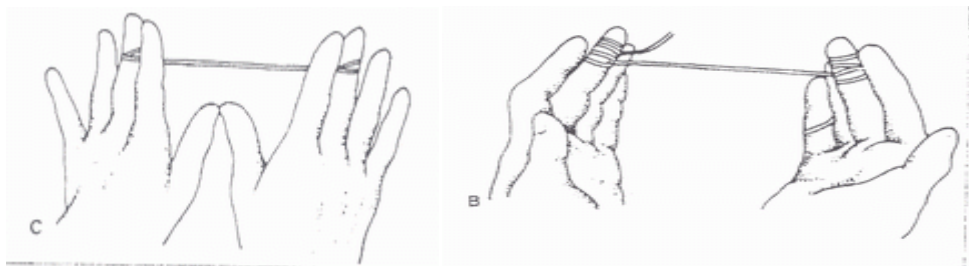
HILO DENTAL

El cepillado de los dientes es insuficiente para limpiar los espacios proximales, por lo cual es necesario utilizar el hilo dental después del mismo.

Tiene diversas presentaciones, entre ellas hilo, cinta, con cera, sin cera, con fluor, con sabor a menta. Su indicación depende de las características de lapersona; si existe un contacto muy estrecho entre los dientes es preferible usar el hilo, pero, si el espacio es mayor es conveniente utilizar la cinta o hilo de tipo "floss"

Para usar el hilo dental, se extrae del rollo mas o menos 60 cm se enrolla alrededor del dedo medio de una mano pero se deja suficiente hilo para sostenerlo firme con el dedo medio de la otra mano.

Conforme se va utilizando el hilo, se desenrolla de un dedo y se enrolla en el otro con el fin de usar un segmento nuevo en cada espacio interdental, también es necesario dejar entre ambas manos un tramo de 7 a 8 mm de hilo y mantenerlo tenso para controlar los movimientos. El hilo se introduce con suavidad entre los dientes y se desliza hasta el surco gingival, después se rodea el diente y se desliza hacia la cara de masticación con movimientos de sierra. A.a continuación se mueve encima de la papila interdental con mucho cuidado y luego se pasa al siguiente espacio con otra fracción del hilo. En los dientes superiores el hilo se guía con los dos pulgares o con un pulgar y el índice en los dientes inferiores con los índices.



USO DE COLUTORIO

Distinguimos 3 conceptos diferentes:

- **ENJUAGUES BUCALES:** *no hay alcohol* en su formulación.
- **COLUTORIOS:** presencia de alcohol >20% (actualmente existen SIN alcohol).
- **ELIXIRES:** presencia de alcohol > 50% (se utilizan diluidos en agua).

En la actualidad se recomienda el uso de productos SIN alcohol en su formulación. En cualquier caso, si se decide por un colutorio o elixir con alcohol, debería consultarlo antes con su médico u odontólogo: tenga en cuenta que, además del efecto nocivo sobre la mucosa oral del alcohol, éste se absorbe debajo de la lengua por tanto, cuánto más tiempo mantenga el colutorio en la boca, más alcohol absorberá.

OBJETIVO

- Combatir y prevenir las caries (flúor).
- Combatir y prevenir las enfermedades periodontales (antisépticos).
- Producir aliento fresco.
- Ser vehículo de los compuestos terapéuticos para el tratamiento de afecciones bucodentales

Dr. Ríos Cano. Odontólogo Adjunto Servicio Cirugía Oral y Maxilofacial-Odontología. Hospital de Torrevieja. Agencia Valenciana de Salud