

GUÍA

Técnicas de cepillado infalible



Por la doctora
Angela Encinas

CotDent

¡Te doy la bienvenida!

¡Bienvenido a la Guía de Cepillado Infalible de Cot Dent! Esta guía ha sido diseñada pensando en ofrecerte las mejores técnicas y consejos para perfeccionar tu rutina de cepillado, adaptándola a diferentes situaciones cotidianas y tipos de alimentos.

Sabemos que una buena higiene bucal es clave para mantener una sonrisa saludable, y con esta guía, aprenderás no solo a cepillarte correctamente, sino también a evitar los errores más comunes.

Acompáñanos en este recorrido paso a paso, y descubre cómo cuidar de tus dientes de manera efectiva y sencilla, asegurando que tu sonrisa esté siempre en su mejor estado.

¡Comencemos!

Dra. Angela
Encinas

CotDent

Técnicas cotidianas



Técnicas cotidianas

Por la mañana: Cómo Preparar Tus Dientes para el Día

El cepillado matutino es esencial para eliminar la placa acumulada durante la noche y refrescar tu aliento para el día que comienza. Aquí te dejamos los pasos clave:

-  Comienza con un Enjuague simple: Antes de cepillarte, realiza un enjuague con agua para remover cualquier residuo suelto.
-  Utiliza un Cepillo de Cerdas Suaves: Coloca una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de una lenteja en tu cepillo. Usa un cepillo de cerdas suaves para evitar dañar el esmalte.
-  Técnica Circular: Con movimientos circulares pequeños, cepilla todas las superficies de tus dientes, prestando especial atención a la línea de las encías.
-  Limpieza de la Lengua: No olvides limpiar suavemente tu lengua para eliminar bacterias y evitar el mal aliento (usa un limpiador de lengua o cucharita descartable).
-  Finaliza con Enjuague Bucal libre de alcohol: Después de cepillarte, utiliza un enjuague bucal manténlo por un minuto en tu boca para refrescar tu aliento y dar un toque final de limpieza.



Después de Comer: El Cepillado Ideal para Eliminar Residuos Alimenticios

Cepillarse después de las comidas es clave para prevenir la acumulación de placa y proteger tus dientes de las caries. Aquí te decimos cómo hacerlo de manera efectiva:

- **Espera un Poco:** Si has consumido alimentos ácidos, espera al menos 30 minutos antes de cepillarte para evitar dañar el esmalte.
- **Cepillado con Técnica de Barrido:** Para eliminar los restos de comida, usa movimientos de barrido desde la encía hacia el borde del diente. Esto es especialmente útil en las superficies masticatorias y entre los dientes durante por lo menos 2 minutos.
- **Enfoque en los Espacios Interdentales:** Asegúrate de limpiar bien entre los dientes usando hilo dental o un cepillo interdental después de cepillarte.
- **Enjuaga con Agua:** Si no tienes tiempo para cepillarte, un enjuague vigoroso con agua puede ayudar a eliminar los residuos hasta que puedas hacerlo.



Antes de Dormir: La Técnica Perfecta para Proteger Tus Dientes Durante la Noche

El cepillado nocturno es probablemente el más importante del día, ya que elimina los restos de comida y disminuye el número de bacterias que aprovechan la disminución de saliva durante la noche para multiplicarse y dañar tus dientes:

-  Cepillado Minucioso: Dedica un poco más de tiempo a este cepillado, asegurándote de cubrir cada diente y superficie. Usa
-  Pasta Dental con Flúor que además contenga aceites esenciales para proteger tus encías: El flúor ayudará a endurecer el esmalte de tus dientes, cuidado evita ingerirlo.
-  Técnica de Bass Modificada: Coloca el cepillo en un ángulo de 45 grados hacia la línea de las encías y realiza movimientos circulares suaves, enfocándote en la limpieza de las áreas donde las encías y los dientes se encuentran.
-  Limpia con Hilo Dental: Elimina cualquier resto de comida que haya quedado entre los dientes usando hilo dental. Esto es crucial antes de dormir, ya que la placa puede formarse más fácilmente en las áreas donde los alimentos permanecen atrapados y dañar silenciosamente tus dientes.
-  Enjuague Bucal sin Alcohol: Utiliza un enjuague bucal sin alcohol para evitar reseca la boca durante la noche y dar un toque final de frescura.

CotDent

Técnica erróneas de cepillado



2



Cepillado Demasiado Fuerte: Cómo Evitar Dañar Tus Encías

Uno de los errores más comunes es aplicar demasiada fuerza al cepillarse, pensando que esto garantiza una mejor limpieza. Sin embargo, cepillarse con demasiada intensidad puede dañar el esmalte de los dientes y retraer las encías, exponiendo las raíces dentales y aumentando la sensibilidad. Para evitar este problema:

- Usa Cerdas Suaves: Siempre elige un cepillo de cerdas suaves o extra suaves. Estos son efectivos para limpiar sin dañar el esmalte o las encías.
- Aplica una Presión Ligera: Imagina que estás limpiando la superficie de una fruta delicada; la presión debe ser suficiente para eliminar la suciedad, pero no tanta como para dañarla.
- Sujeta el Cepillo como un Lápiz: Esto te ayuda a controlar mejor la fuerza con la que te cepillas, evitando ejercer demasiada presión. Usa un cepillo dental eléctrico llevándolo por todas las superficies dentales permitiendo que limpie suavemente.



Cepillado Incompleto: Áreas Comúnmente Olvidadas y Cómo Cubrir las

Otro error frecuente es no dedicar suficiente tiempo a cepillar todas las áreas de la boca, lo que deja restos de placa y bacterias en zonas olvidadas. Las áreas más comúnmente ignoradas incluyen:

- **La Cara Interna de los Dientes Anteriores:** Es fácil pasar por alto la parte trasera de los dientes frontales, tanto superiores como inferiores. Asegúrate de cepillarlas con movimientos verticales.
- **Los Molares y Premolares:** Estas superficies suelen acumular mucha placa y restos de comida, así que dedica tiempo a cepillar bien las superficies masticatorias y las caras externas e internas usa un cepillo de cabezal pequeño y cierra ligeramente la boca para permitir la entrada del cepillo.
- **La Línea de las Encías:** Las bacterias tienden a acumularse en la línea de las encías, por lo que es importante inclinar el cepillo a 45 grados y realizar movimientos horizontales pequeños y suaves a lo largo de esta línea con el cepillo surcular.



Uso Incorrecto del Cepillo: Posturas y Movimientos que No Limpian Adecuadamente

El modo en que sujetas y manejas el cepillo también es crucial para asegurar una limpieza efectiva. Algunos errores comunes incluyen:

- **Sujetar el Cepillo en un Ángulo Incorrecto:** Colocar el cepillo en un ángulo de 90 grados en lugar de 45 grados puede resultar en una limpieza superficial. Mantén el cepillo en un ángulo de 45 grados hacia la línea de las encías para un cepillado más efectivo.
- **Movimientos Horizontales Rápidos:** Cepillar con movimientos horizontales rápidos y amplios puede ser menos efectivo y más dañino para el esmalte. En su lugar, usa movimientos circulares pequeños o de barrido desde la encía hacia el borde del diente.
- **Ignorar la Duración del Cepillado:** Asegúrate de cepillar durante al menos dos minutos, dedicando unos 30 segundos a cada cuadrante de tu boca. Un cepillado apresurado no eliminará toda la placa y los restos de alimentos.

CotDent

Técnicas estratégicas



3

Técnica BASS



La técnica de Bass es una de las más recomendadas por los odontólogos para limpiar eficazmente la línea de las encías, donde se acumulan bacterias y restos de alimentos. Aquí te explicamos cómo realizarla:



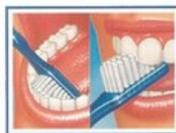
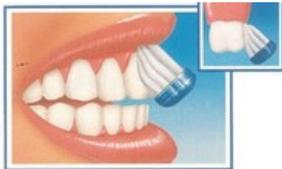
1. Coloca el Cepillo en un Ángulo de 45 Grados: Sitúa el cepillo de manera que las cerdas apunten hacia la línea de las encías, formando un ángulo de 45 grados.



2. Movimientos Suaves y Cortos: Con movimientos circulares pequeños y suaves, cepilla suavemente la línea de las encías, asegurándote de limpiar bien entre las encías y los dientes.



3. Repite en Cada Diente: Desliza el cepillo de diente en diente, asegurándote de dedicar tiempo suficiente a cada uno, incluyendo las superficies exteriores e interiores.



Técnica CÍRCULAR



La técnica circular, también conocida como la técnica de Fones, es sencilla y eficaz, especialmente para niños o personas con aparatos de ortodoncia. Sigue estos pasos:



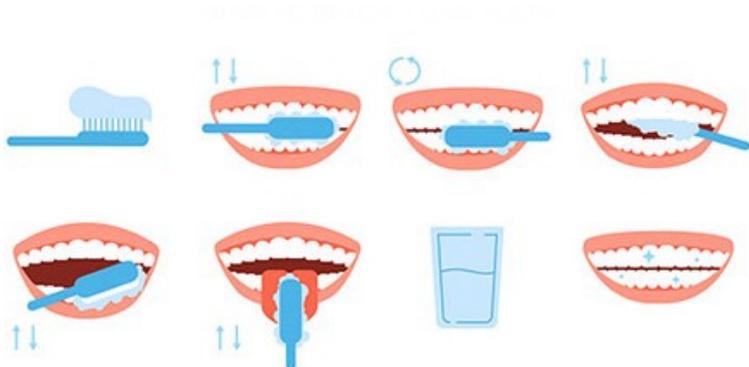
1. Coloca el Cepillo en la Superficie de los Dientes: Posiciona las cerdas del cepillo de manera que cubran la superficie de los dientes.



2. Realiza Movimientos Circulares: Haz movimientos circulares amplios y suaves, cubriendo tanto la encía como el diente. Este movimiento es fácil de realizar y asegura una buena limpieza sin dañar los aparatos ortodónticos.



3. Cepilla Todas las Superficies: Asegúrate de aplicar esta técnica en todas las superficies de los dientes, incluyendo las caras internas, externas y las superficies masticatorias.



Técnica de BARRIDO



La técnica de barrido es ideal para eliminar residuos de las superficies masticatorias y las caras internas de los dientes, donde los alimentos tienden a acumularse. Aquí te mostramos cómo hacerlo:

-  1. Coloca el Cepillo en la Línea de las Encías: Sitúa el cepillo en la unión entre la encía y el diente, con las cerdas apuntando hacia la encía.
-  2. Barre hacia Abajo o Arriba: Con un movimiento de barrido, desliza el cepillo desde la encía hacia el borde del diente. Este movimiento ayuda a eliminar la placa y los restos de comida de manera eficaz.
-  3. Repite en Todas las Superficies: Asegúrate de aplicar esta técnica en todas las superficies masticatorias y la cara interna de los dientes, dedicando suficiente tiempo a cada área.



CotDent

The image features the CotDent logo centered on a background of overlapping purple and magenta circles. The logo consists of the word "CotDent" in a white, italicized, sans-serif font. A white, curved line resembling a smile is positioned directly beneath the text.