

# Higiene Bucal

Dr. Edgar Buenrostro González  
Naucalpan Edo. de México a 10 de Marzo del 2003

Cuando se me solicitó el elaborar un artículo para la publicación en el portal de odontólogos (www.odontologos.com.mx), estuve pensando mucho en un tema que fuera de gran interés, increíble, impactante, que los lectores pensarán que soy muy buen odontólogo por presentar un caso muy difícil o nunca antes visto, etc. y efectuando un análisis de todos los tratamientos y pacientes que he tenido durante 20 años de profesión, me di cuenta que durante todo este tiempo muy pocas personas tiene una buena higiene bucal y que casi nadie sabe cepillarse adecuadamente la boca, por esta simple razón y aunque el tema parece ya muy visto, la verdad es que no esta de mas darle una repasada.

Asi pues, para evitar que la boca sufra daños o se acentúen los ya existentes, es necesario seguir estos sencillos pasos, hay que subrayar que cada uno de los conceptos mencionados debe ser adaptado a cada paciente, ya que las condiciones bucales son diferentes entre cada uno de nosotros.

Cabe mencionar, que estas son las opiniones personales de un servidor, en base a la experiencia clínica y puede diferir parcial o totalmente de algún otro colega.

## CEPILLO DENTAL

Independiente de la marca, y de las condiciones bucales específicas de cada persona, mencionare las características en que debemos poner atención:

- Cerdas de nylon con puntas redondeadas
- Cerdas de una sola textura ( dura ó mediana ) y una misma altura
- Los mechones ó penachos de cerdas deben estar lo mas cercano entre si.
- El tamaño y forma del cepillo debera ser adecuado a el tipo de dentadura.
- En cuanto a la forma del mango del cepillo, esta debera ser lo mas comoda y que brinde seguridad o confianza en cuanto a la sujeción del cepillo.
- Se recomienda tener un cepillo para cada cepillado.
- Cambiar regularmente el cepillo. (cuando las cerdas pierdan su consistencia y/o forma)

## PASTA DENTAL

Existen una gran cantidad de pastas dentales, no habiendo preferencia por alguna en especial, pero si en cuanto a los ingredientes\*\* que contienen una ú otra, pues cada uno cumple una función específica que ayuda a conservar o propiciar la salud bucal en cada paciente en particular

\*\* Hay que poner atención con las pastas dentales que se anuncian como blanqueadoras, ya que por lo general contienen algun ingrediente abrasivo o sustancia química (ácidos) que perjudica al esmalte.

## AUXILIARES DE LA HIGIENE BUCAL

Pastillas reveladoras de placa dentobacteriana

La función principal es la detección y ubicación de los restos alimenticios y/o placa dentobacteriana; que se acumula principalmente entre diente y diente y en la zona pegada a la

enciá, mayormente en las superficies linguales y retromolares, donde regularmente el cepillo dental no puede entrar, y que son de suma importancia ya que son los lugares más vulnerables donde se inician los procesos inflamatorios y carioso.

### **Enjuagues bucales**

Existe una gran variedad de enjuagues bucales, la diferencia en cada uno de ellos radica principalmente en las sustancias activas que cumplen determinada acción.

Hay gran variedad de marcas, tamaños, colores, etc. Pudiendo contener entre sus ingredientes principales; cloruro de cetypridinium ó bromuro de domifen, etc. Lo importante es su acción. Recuerde que el enjuague por si solo no da ningun resultado satisfactorio, solo es un auxiliar del cepillado.

### **Hilo dental**

Existen una gran variedad de marcas y formas, pero todos los hilos dentales cumplen una función; remover partículas de alimento y placa dentobacteriana entre los dientes, además existe una técnica adecuada para poder llevar a cabo satisfactoriamente la higiene bucal.

### **Cepillos interdentarios**

La función es la de limpiar las areas interproximales (entre diente y diente) y a su vez dar masaje a las papilas interdentarias.

### **Water pin**

Aparato eléctrico que lanza un chorro de agua a presión, cuya finalidad consiste en limpiar entre diente y diente. Áreas donde no alcanza el paciente a llegar con el cepillo.

Este es un repaso muy ligero de lo que es la higiene oral, próximamente trataremos de abundar en cada uno de ellos, ya que lo considero de gran importancia para la conservación de la salud bucal.

Adicionalmente y no esta por demas reiterarlo;

**La visita al odontólogo, por lo menos 2 veces al año.**

**Para cualquier duda o consulta estoy a sus órdenes.**

**a t e n t a m e n t e**

**Dr. Edgar Buenrostro González**