

## Empezamos con algunos datos...

Según la encuesta realizada por el Ministerio de Salud y Consumo, aproximadamente uno de cada tres niños (5 y 6 años) tienen o han tenido caries en dientes temporales.

El 53% de los jóvenes mayores de 12 años, declaran cepillarse los dientes más de una vez al día, 30% una sola vez, y uno de cada seis lo hace con menor frecuencia.



Los niveles de conocimiento de la población en relación con la caries y la enfermedad periodontal continúan siendo bajos, existiendo aún conceptos erróneos como el evitar el cepillado en caso de sangrado de las encías o el desconocimiento sobre los efectos a largo plazo de estas patologías.

Sólo una cuarta parte de la población declara cambiar de cepillo cada tres meses y este dato se ve reflejado en la venta anual de cepillos, que pese a mejorar, lenta pero progresivamente, no alcanza la venta de un cepillo/año por a habitante.

## Con motivo del día de la salud oral queremos reforzar algunos consejos,...

- \* Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día con una crema dental con flúor, asegurándose de que elimina completamente la placa bacteriana (que es la película pegajosa que se adhiere a los dientes y que es responsable de las caries).
- \* Utilice hilo dental diariamente para eliminar la placa que se deposita entre los dientes y debajo de la encía, evitando que se endurezca y se convierta en sarro, pues una vez que este se ha formado, solo puede ser eliminado con una limpieza profesional.
- \* Elija una dieta equilibrada evitando el consumo de almidones y azúcares. Cuando ingiera estos alimentos, trate de hacerlo con la comida y no entre comidas. La saliva que se produce durante una comida ayuda a enjuagar los alimentos de la boca.
- \* Utilice productos dentales que contengan flúor, para niños mayores de 6 años o según la edad recomendada en cada pasta.
- \* Lleve a sus hijos al dentista para realizarles revisiones periódicas.



## ¿Cuál es el modo correcto de cepillarse?

El cepillado correcto lleva al menos dos minutos (120 segundos). La mayoría de los adultos no se cepillan durante tanto tiempo. A fin de tener una idea del tiempo involucrado, utilice un cronómetro. Para cepillarse correctamente los dientes, use movimientos cortos y suaves, prestando especial atención a la línea de la encía, los dientes posteriores de difícil acceso y las zonas alrededor de obturaciones, coronas y otras reparaciones. Concéntrese en limpiar bien cada sección de la siguiente manera:

- \* Limpie las superficies externas de los dientes superiores y luego de los dientes inferiores.
- \* Limpie las superficies internas de los dientes superiores y luego de los dientes inferiores.
- \* Limpie las superficies de masticación.
- \* Para tener un aliento más fresco, no olvide cepillarse también la lengua.



Incline el cepillo a un ángulo de 45º contra el borde de la encía y deslice el cepillo alejándose de ese mismo borde y hacia adelante.



Cepille suavemente el exterior e interior y la superficie de masticación de cada diente con movimientos cortos hacia atrás.



Cepille suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.

## ¿Qué tipo de cepillo dental debo usar?

La mayoría de los profesionales de la odontología coinciden en que un cepillo de cerdas suaves es ideal para eliminar la placa y los restos alimenticios de los dientes. Los cepillos de cabeza pequeña también son recomendables puesto que llegan mejor a todas las zonas de la boca, aún a los dientes posteriores de difícil acceso. Para muchos, un cepillo dental eléctrico es una buena alternativa, ya que hace un mejor trabajo de limpieza de los dientes, especialmente en aquellas personas que tienen dificultades para cepillarse o destreza manual limitada.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio San Gabriel – Redvital Salud

