Cómo cepillarse los dientes

1. Después de cada comida (como mínimo 3 veces al día) es fundamental cepillarse los dientes para eliminar la placa bacteriana y los restos de alimentos situados en las caras externas, internas y de masticación, y que pueden afectar las estructuras dentales.

2. Su Odontólogo le orientará sobre la técnica de cepillado y el cepillo más adecuado en su caso.
   Es recomendable renovar el cepillo de dientes como mínimo cada 3 meses, ya que un cepillo gastado no limpia bien los dientes.

3. Es muy importante seguir una técnica rutinaria y ordenada para no dejar ni olvidar ninguna zona ni diente sin cepillar.

4. Coja el cepillo como si fuera a escribir con él y coloque el cabezal del mismo a lo largo de los dientes en posición horizontal, con un ángulo de 45º con el eje vertical de los mismos, y sobre la encía en la zona donde se unen dientes y encías.

5. Comience por los dientes superiores en su cara externa (la que está en contacto con las mejillas y labios) siguiendo un orden (izquierda-derecha por ejemplo) y cepillándolos suavemente siempre de arriba hacia abajo, es decir, de la encía hacia el diente, ”barriendo” la superficie del diente.

6. Cepille del mismo modo y en orden los dientes inferiores, de abajo hacia arriba, desde la encía hacia el diente.

7. Debe realizar las mismas maniobras, con igual angulación, movimientos y orden en las caras internas de los dientes superiores e inferiores (las que están al lado del paladar y la lengua).

8. En la zona de masticación el cepillado se debe realizar en sentido horizontal y con movimientos cortos de atrás a delante.

9. Finalmente cepille su lengua de delante hacia atrás, le ayudará a refrescar y mejorar su aliento. Termine enjuagando suavemente boca para retirar excesos de dentífrico, pero sin hacerlo vigorosamente para dejar flúor depositado sobre los dientes que refuerce su acción.

10. Cepillado incorrecto: No cepille sus dientes en sentido horizontal, pues podría dañar las encías y cuellos dentales.

11. Recuerde: -Lave y seque el cepillo después de utilizarlo.

12. El cepillado de los dientes, al igual que el uso de la seda dental requiere un tiempo de práctica para hacerlo correctamente, tenga paciencia.

13. Es necesario cepillarse los dientes durante un tiempo suficiente. Alrededor de 3 minutos.

14. Si observase malestar o sangrado de las encías al cepillarse, no dude en consultarnos.