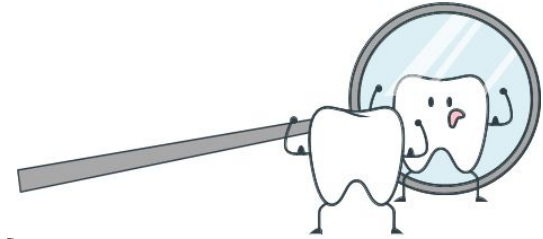


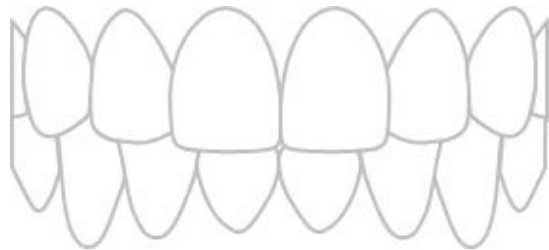


UNIVERSIDAD
SAN SEBASTIAN



Higiene bucal, elementos y uso

Grupo 14



¿ Por qué es importante una correcta higiene bucal?

La boca cumple una serie de funciones básicas para la vida, por lo cual es de importancia que exista salud en ella

Para ello es fundamental generar hábitos de higiene bucal. En la adolescencia ya se encuentran erupcionados los dientes permanentes. Por ende, es importante tomar todas las medidas necesarias, como ir cada 6 meses al odontólogo y tener una correcta higiene en nuestro hogar ya que estos dientes son los que nos acompañarán toda nuestra vida.

Debemos considerar que es una edad donde se encuentran más susceptibles a generar enfermedad en las encías o de caries, ya que en esta etapa hay muchos de ustedes utilizando aparatos de ortodoncia donde es más difícil la higiene oral, la alimentación tiende a ser alta en azúcares, comienzan los cambios hormonales y malos hábitos como el consumo de tabaco que genera manchas en los dientes, mal aliento, enfermedad de las encías u otros.



¿Que usan a diario?

- Solo cepillo
- Cepillo + dentífrico
- Cepillo + dentífrico + hilo o seda dental
- Cepillo + dentífrico + colutorio



¿Que es correcto según su edad?

- 1 a 3 años → cepillo + dentífrico con **supervisión**
- 3 a 6 años → cepillo + dentífrico + hilo o seda (solo si es necesario)
- 6 a 12 años → cepillo + dentífrico + hilo o seda + colutorio (en caso de ser paciente con riesgo cariogénico)
- 12 a 19 años → cepillo + dentífrico + hilo o seda dental + colutorio.



Problemas en la salud oral de adolescentes



Caries: Es una de las enfermedades más prevalentes en la población

Es un proceso multifactorial, se produce cuando las bacterias de la boca entran en disbiosis alterando el proceso normal de desmineralización y remineralización.



Gingivitis

¿Qué es ?

Es una enfermedad oral que causa inflamación de nuestras encías, donde se caracteriza por presentar un color rojizo, sangrado al cepillado y edema (aspecto globoso). Se puede revertir pero si no se trata puede progresar a periodontitis generando daños más severos como la pérdida de nuestros dientes.

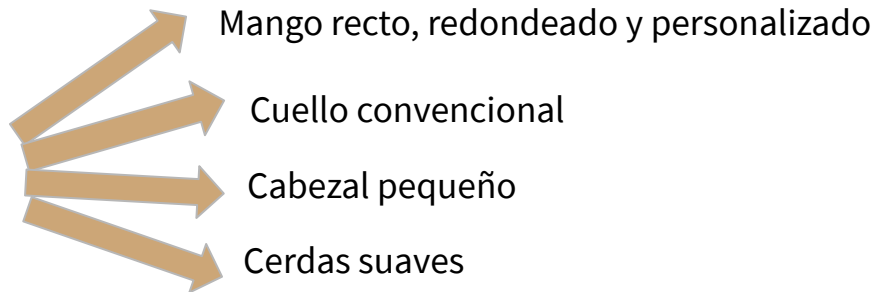
El principal factor desencadenante es el acúmulo de placa bacteriana, los restos alimenticios junto con una higiene bucal deficiente causan esta enfermedad.

¿ Cómo evitar la enfermedad? Muy sencillo, generar hábitos de higiene y visitar regularmente a tu odontólogo. Recuerda que una encía saludable no debe sangrar.



Elementos

Cepillo ideal



¿Cuándo deben cambiarlo?

- ✓ Cada 3 meses
- ✓ Posterior a un resfriado, gripe o enfermedad bucal o que afecte la garganta
- ✓ Si las cerdas se encuentran desordenadas y gastadas

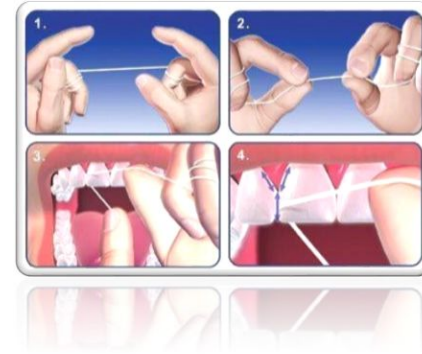
Hilo dental



Para lograr una óptima higiene oral es importante incluir a tu rutina diaria el uso de hilo o seda dental, ya que permitirá eliminar los restos alimenticios entre los dientes donde el cepillo no es capaz de higienizar. Si no se realiza este importante paso dentro de tu rutina, la placa al persistir en esas zonas puede generar inflamación en tus encías o enfermedad de caries.

Modo de uso:

- ✓ Sacar 45 cm – 60 cm de hilo dental
- ✓ Enrollar los extremos del hilo alrededor de tus dedos índice (como se muestra en la imagen)
- ✓ Sustener hilo dental alrededor del diente con movimientos ascendentes y descendentes contra el diente



Colutorio o enjuague bucal



Los enjuagues bucales son otro complemento para tener una correcta higiene oral, ayuda a eliminar restos de comida, previene halitosis, enfermedad de caries y encías.

Modo de uso:

- ✓ Enjuague 10-15ml durante 1 minuto
- ✓ No se debe diluir
- ✓ Eliminar todo el líquido SIN ENJUAGAR con agua
- ✓ Post enjuague evitar consumir alimentos o bebidas durante 30min
- ✓ Utilizar 2 veces al día (mañana/noche)





Técnica de cepillado

- ✓ Una buena higiene oral comienza con una buena técnica de cepillado, la técnica de bass es una buena opción para este comienzo.

¿En qué consiste? el cepillo se posiciona inclinado con las cerdas del cepillo mirando a la unión del diente con la encía, luego se realiza una presión vibratoria con movimientos de vaivén.

En la cara interna de los dientes anteriores se cepilla verticalmente con movimientos hacia adelante y hacia atrás.



En molares y premolares se posicionan las cerdas del cepillo hacia abajo, mirando a las coronas de los dientes y se realiza el movimiento de vaivén.

No olvidemos pasar el cepillo por sobre la lengua haciendo una especie de barrido de atrás hacia adelante

Hay que recordar que la mayor parte de las bacterias, se encuentran en la lengua, por lo que es sumamente importante cepillarla.

