

## Higiene bucal: ¿cuándo cambiar el cepillo de dientes?

► La higiene bucal o cepillado dental comprende aquellos procedimientos clínicos que buscan mantener los dientes y encías limpios, a través del arrastre mecánico de la placa bacteriana visible, ya sea en cada cepillado o por medio de instrumentales utilizados por los cirujanos dentistas que comúnmente se llama limpieza dental.

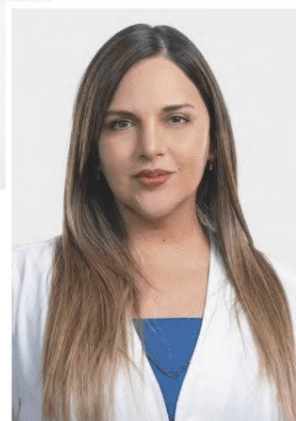
Los beneficios de la limpieza dental o del cepillado son: permitir tener encías sanas, ayuda a prevenir la aparición de caries, evita el mal aliento (halitosis), evita el desarrollo de enfermedades más complejas como son la gingivitis y periodontitis. Por lo tanto, las consultas dentales regulares y los cuidados adecuados en casa le permiten asegurarse de que sus dientes y encías se mantengan saludables por muchos años.

Mucha gente se pregunta ¿cómo se realiza un correcto cepillado? El cabezal del cepillo se debe colocar en posición horizontal sobre la encía superior, con una inclinación de unos 45 grados. Los movimientos deben ser verticales de arriba abajo y viceversa, esto se debe realizar después de cada comida durante un mínimo de dos minutos. Y pueden utilizar coadyuvante como: seda dental y cepillos interproximales, entre otros.

Y es más común aún la pregunta que se realizan ¿cuál es el mejor cepillo? ¿Qué tipo de cerdas debe tener mi cepillo de dientes; cómo deben ser los cabezales; cada cuánto

debo cambiarlo? El cepillo de dientes es un elemento clave que todos debemos utilizar en la higiene bucal diaria. Dado que la oferta de cepillos es tan grande, en modelos, marca y características, es muy amplia, es que se sugiere cerdas suaves, filamentos rectos, cabezal pequeño.

Es importante recordar que los cepillos no duran para siempre. La eficiente remoción de placa bacteriana depende también de la calidad y el estado del cepillo de dientes. Por esto debes cambiar tu cepillo cada tres meses o cuando veas que las cerdas comienzan a despeinarse y se pone "chascón".



Doctora **Priscilla Ledezma**  
Jefa de carrera Odontología  
Escuela de Ciencias de la Salud  
Universidad Viña del Mar