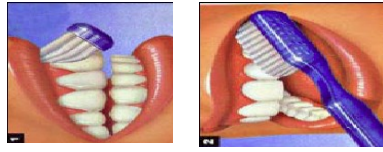


TECNICA

Coloque los filamentos del cepillo entre la encía y el diente, de modo que formen un ángulo de 45°.



- Realice suaves movimientos de vaivén, de tal manera que los filamentos vibren dentro del surco gingival y después arrastre el cepillo hacia los dientes sin hacer retorno hacia la encía.
- Para los dientes anteriores coloque el cepillo de forma vertical (tanto en los superiores como en los inferiores)



- Para limpiar las superficies masticatorias realice movimientos circulares y laterales enérgicos.
- Es importante seguir un orden o “circuito de cepillado”, para no dejar ninguna superficie dental sin cepillar. Empiece, por ejemplo, por las superficies externas. Los superiores de izquierda a derecha y luego los inferiores de derecha a izquierda. Posteriormente cepille la cara interna, los superiores de izquierda a derecha y los inferiores de derecha a izquierda. Por último cepille las caras masticatorias.
- Debemos también cepillar la parte superior de la lengua de atrás hacia delante para eliminar las bacterias que producen mal aliento o utilizar limpiadores linguales adecuados para ello (nuestra higienista se los prescribirá).

CEPILLOS INTERPROXIMALES

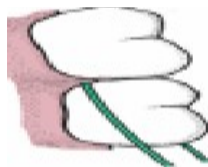
- El uso de los cepillos interdetales es tan importante o más que el uso del cepillo dental. Nos garantiza la eliminación de placa bacteriana situada entre las superficies de contacto de los dientes.



- Se debe utilizar el tamaño más adecuado para cada espacio interdental.
- El cepillo debe introducirse holgadamente, de modo que sean los filamentos y no el alambre, los que estén en contacto con los dientes.
- Mueva el cepillo desde dentro hacia fuera sin hacerlo girar y límpiélo después de ser utilizado.
- El tamaño aconsejado por nuestra higienista es:

HILO DENTAL

- Se usa cuando los cepillos interproximales no pueden introducirse por existir un espacio muy reducido entre los dientes
- Nuestra higienista le indicará si debe utilizar el hilo o el cepillo interproximal.
- Se deben coger aproximadamente 60 cm. (Medida de su codo a su muñeca) y enrollarlo en los dedos medios de ambas manos, dejando libre unos 20 cm.
- Pasaremos el hilo por los pulgares e índices, manteniendo tensos de 3 a 4 cm e introduciremos suavemente a través del punto de contacto de los dientes adaptándolo a la superficie del diente y deslizándolo sobre cada una de las superficies.



SUPER-FLOSS

Es un tipo de hilo dental que se utiliza en casos en que el espacio interdental queda a caballo entre el hilo de seda y el cepillo interproximal.

- Se usa cuando los cepillos interproximales no pueden introducirse por el espacio interdental.

- Presenta un extremo en forma de hilo, que es el que deberemos introducir al principio, y un tramo central esponjoso y rugoso que permite el máximo arrastre de placa y residuos alimentarios cuando se pasa entre los dientes