

¿Que debes saber sobre tu cepillo de dientes?

En la cavidad oral se albergan millones de microorganismos, por esta razón el cepillo dental debe ser personal, no comparta su cepillo con nadie porque ese intercambio de fluidos puede provocar riesgo de infecciones.

Luego de cepillar los dientes lave muy bien su cepillo con abundante agua para retirar excesos de crema dental y residuos alimenticios, deje secar su cepillo al aire libre, evite ponerle protectores ya que esto acelera el crecimiento de bacterias.

Cambie su cepillo de dientes cada tres meses, ya que las cerdas se deterioran y pierden su función.

Cada persona necesita un cepillo diferente según su necesidad.
A continuación unos ejemplos:

- Para los bebés: utilice un cepillo suave de silicona para hacer higiene en encías y primeros dientes.



- Para los niños: utilice un cepillo con cabezal pequeño y con cerdas suaves. El mango debe ajustarse a su pequeña mano.



Para adultos:

- **Duros:** son los que tienen las cerdas más fuertes y rígidas. Son los más recomendables para bocas sanas y bien cuidadas, puesto que tienen menor sensibilidad tanto en dientes como en encías. Con estos cepillos no es aconsejable ejercer mucha presión puesto que pueden dañar más fácilmente la boca.
- **Medios:** son los que utiliza la mayoría de las personas si tienen una buena salud bucal pero no tienen la boca suficientemente fuerte como para aguantar la presión de un cepillo con las cerdas duras.
- **Suaves:** son los más recomendables para la gente que tiene problemas en su salud bucal como gingivitis o enfermedades temporales que imposibilitan el uso de un cepillo medio y mucho menos uno duro.
- **Post cirugías:**
Tras intervenciones quirúrgicas (extracciones dentales, cirugía periodontal, colocación de injertos e implantes dentales, etc.), sutura de tejidos.
Higiene bucal delicada, presencia de aftas, irritación de la boca.



- Para pacientes con ortodoncia: los cepillos interdentales están disponibles en diferentes tamaños, y dos tipos de mango; recto o angulado.



- Para pacientes con prótesis dental: utilice un cepillo de cerdas duras, especial para prótesis.



- Cepillos eléctricos: Se recomienda el cepillo eléctrico a personas con dificultades (discapacidades mentales o físicas, artritis...) para cepillarse por sí mismos. No recomendados para bebés y niños porque inhiben el desarrollo motor.



Recuerde utilizar el cepillo adecuado para sus necesidades, cepillarse por lo menos 3 veces al día y utilizar una técnica adecuada.

EDNA KATHERYNE RODRIGUEZ CEPEDA
COORDINADORA DE ODONTOLOGIA
ESE HOSPITAL MARIO GAITAN YANGUAS DE SOACHA