

Limpieza interproximal

Con el cepillado sólo se limpia el 60% de la superficie dental y el 40% restante pertenece al área interproximal. Así, en esa zona es donde más se acumulan los microorganismos que forman el biofilm oral y se alimentan de los restos de comida que no han sido retirados.

Los cepillos convencionales no llegan hasta estos rincones con lo que pueden surgir importantes complicaciones en la cavidad bucal: la caries y la inflamación de las encías. Para no llegar a este punto, hay elementos de limpieza interproximal que sí pueden eliminar la formación del biofilm oral. Es importante limpiar a diario todas las zonas interdentes, no solo donde se acumulan los restos de alimentos. Para ello disponemos de **cepillos interproximales, cintas y sedas dentales e irrigadores bucales**.

Si hay suficiente espacio entre los dientes se aconseja utilizar **cepillos interproximales**; cuando los dientes están juntos y parece que no hay espacio suficiente, las **cintas y sedas dentales** garantizan la eliminación de biofilm oral y restos de alimentos entre los dientes; y para una limpieza profunda incluso de la zona subgingival menos accesible, se utilizan los **irrigadores bucales**, que garantizan la eliminación del biofilm oral y de los alimentos entre los dientes y por debajo de la línea de las encías.

• Cepillos interproximales

Hay diferentes modelos según las necesidades, pero lo importante es elegir el tamaño que mejor se ajusta al espacio que hay entre los dientes. Los **cepillos Interprox** ofrecen filamentos de dos colores y ello facilita la detección de placa y sangrado; un alambre recubierto para proteger mejor las encías y los dientes; y dos tipos de cabezales, cilíndricos y cónicos. Estos cepillos:

- Se deben utilizar a diario, sobre todo si se lleva ortodoncia o implantes.
- Para utilizarlos se ha de tener en cuenta que deben ser los filamentos y no el alambre los que estén en contacto con los dientes.
- El cepillo se mueve de fuera hacia adentro sin hacerlo girar.
- Los movimientos se realizan tanto desde la cara externa como desde la interna.
- Para un mayor cuidado de las encías se puede utilizar un gel específico.
- Al finalizar se debe aclarar el cepillo con abundante agua.



● Sedas y cintas dentales

La gama de **sedas y cintas dentales VITIS** cuenta con diferentes modelos según las necesidades:

- **Seda con cera:** para adquirir el hábito de uso.
- **Seda sin cera:** para expertos en el uso de sedas dentales.
- **Seda suave:** para encías delicadas y para aquellos que llevan ortodoncia o implantes.
- **Cinta con cera:** para una mayor superficie de arrastre.
- **Cinta con cera, flúor y menta:** para una mayor superficie de arrastre y aporte de flúor.

Para utilizarlas, se cortan 50 cm de cinta, se enrolla la mayor parte en uno de los dedos y el resto en el mismo dedo de la otra mano. El segundo dedo irá recogiendo la cinta o seda dental a medida que se va usando. Se tensa un trozo de 3 cm con los dedos pulgar e índice y se introduce la cinta o seda entre los dientes con un suave movimiento de sierra. Cuando se llega al margen de la encía se ha de curvar en forma de C y se empieza a arrastrar con suavidad. Se repite la operación con el resto de los dientes utilizando cinta limpia.



● Irrigadores bucales

Se recomienda utilizarlos después del cepillado, especialmente por la noche:

- Se llena el depósito con agua o agua más colutorio.
- Se elige la boquilla más adecuada y se inserta en el mango.
- Se dirige la boquilla a la encía sin encender el irrigador.
- El paciente se ha de inclinar en el lavabo y cerrar ligeramente los labios para que fluya el agua.
- Se enciende el irrigador y se comienza a limpiar desde las zonas molares hacia los dientes frontales siguiendo la línea de la encía.
- Hay que limpiar tanto el interior como el exterior de los dientes superiores e inferiores.
- Una vez terminado, se apaga el irrigador, se quita la boquilla y se limpia el depósito.

Hay diferentes tipos de boquillas:

- Estándar: para todo tipo de bocas.
- Ortodónticas: para los que llevan ortodoncia.
- Las diseñadas para bolsas periodontales.
- Aquellas especializadas en la placa dental más inaccesible.
- Limpiador lingual que elimina las bacterias de la lengua.



Fuente: Vídeo sobre sedas y cintas dentales disponible en: <http://www.entredientes.es>