

## Sedas y cintas dentales: la herramienta para una higiene completa

### ¿Para qué sirve la seda/cinta dental?

Utilizar seda o cinta dental es la técnica recomendada con mayor frecuencia para eliminar la placa interproximal.<sup>1</sup>

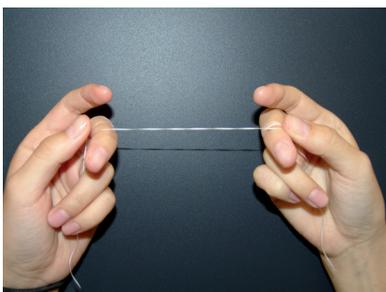
Cuando se utiliza junto con el cepillado diario se elimina más placa de las superficies interproximales.<sup>2,3</sup> Si se utiliza de forma apropiada puede eliminar hasta el 80% de la placa proximal. También elimina placa subgingival, ya que puede introducirse 2-3,5 mm debajo del margen gingival.<sup>4</sup>

Su uso se aconseja en personas con contornos gingivales normales y con espacios interproximales estrechos. La diferencia entre la seda y la cinta dental es que la seda presenta una disposición circular y la cinta es más ancha y plana. Ambas son eficaces en la eliminación del biofilm dental. La elección de una u otra depende de las preferencias del consumidor.

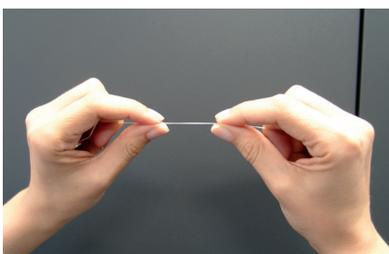
El recubrimiento con cera facilita su manejo, ya que se desliza incluso por los espacios más estrechos. La cera aporta resistencia y durabilidad durante la aplicación y ayuda a prevenir traumatismos en los tejidos blandos. Se recomienda su uso en pacientes con contactos dentarios proximales ajustados. Cuando se despliega, la seda/cinta dental sin cera cubre una superficie mayor que el hilo encerado. Se recomienda en pacientes con contactos dentarios normales.

Las sedas/cintas dentales se complementan también añadiendo flúor y menta, para proporcionar una limpieza más profunda y obtener mayor sensación de frescor tras su uso.

### ¿Cómo se usa la seda/cinta dental?



1. Cortar unos 50 cm de cinta o seda y enrollar la mayor parte en el dedo medio de una de sus manos. Enrollar el resto en el mismo dedo de la mano opuesta; este dedo puede ir recogiendo la seda dental a medida que se va usando. Dejar un espacio de unos 10 cm entre ellos.



2. Sujetar firmemente la cinta o seda con los dedos pulgar e índice, dejando una distancia de 2 o 3 cm entre los dedos de cada mano.



3. Mantener la cinta o seda tensa e introducirla suavemente entre los dientes. Realizar un movimiento de sierra (vaivén) para pasar el punto de contacto (zona de unión entre dos dientes). Una vez pasado el punto de contacto, introducir la cinta o seda dental hasta el borde de las encías (surco gingival). Evitar movimientos bruscos que puedan producir lesiones en las encías.

Rodear el diente curvando el desplazamiento de la cinta o seda dental en forma de C. Sin sacar el hilo del surco gingival repetir el procedimiento con el diente contiguo.



4. Retirar la cinta o seda dental y repetir en el resto de espacios interproximales. Usar una zona limpia para cada espacio.

### Recomendaciones:

- Para utilizar más fácilmente la cinta y seda dental se puede emplear un aplicador de seda dental.
- Se recomienda cepillarse los dientes y limpiar los espacios interproximales con sedas/cintas dentales tres veces al día.
- Su uso debe realizarse antes del cepillado, ya que de esta forma, posteriormente, el flúor de la pasta podrá penetrar mejor entre los espacios de los dientes.

### Bibliografía

1. Lindhe Jan. Periodontología Clínica e Implantología Odontológica. 5ª Edición. Tomo 2. Capítulo 35. Página 714-715
2. Reitman WR, Whiteley RT, Robertson PB. Proximal surface cleaning by dental floss. Clin Prev Dent. 1980 May-Jun;2(3):7-10.3.
3. Kinane DF, Jenkins WM, Paterson AJ. Comparative efficacy of the standard flossing procedure and a new floss applicator in reducing interproximal bleeding: a short-term study. J Periodontol. 1992 Sep;63(9):757-60.
4. Waerhaug J. Effect of toothbrushing on subgingival plaque formation. J Periodontol. 1981 Jan;52(1):30-4