

## Importancia de la Limpieza Interproximal en la Higiene Oral Diaria



Es importante saber y enseñar a nuestros pacientes que con un cepillado exhaustivo durante dos minutos tres veces al día logramos eliminar gran parte del biofilm dental pero no todo. Hay un 40% del mismo que permanece en los espacios interproximales (espacio que existe por debajo del punto de contacto de dos dientes) y que sólo con el cepillado no es posible eliminar.

Es importante destacar que es el biofilm dental el responsable de las caries, enfermedades periodontales y periimplantarias y la halitosis y que por tanto, una incorrecta higiene bucodental aumenta el riesgo de padecer estas enfermedades sigue siendo muy elevado.

### Métodos para higienizar la zona interproximal

> **Seda o cinta dental:** para personas que tienen el espacio interproximal cerrado. Puede llegar a eliminar alrededor de un 80% de biofilm que se encuentra entre dientes e incluso por debajo del margen de la encía. Su uso consiste en cortar unos 40 cm de seda o cinta y enrollarlo alrededor del dedo medio de la mano no dominante hasta tensarlo con el dedo medio de la otra mano. Se debe entonces introducir entre los dientes y deslizarlo alrededor de la encía ayudándose de los dedos índice y pulgar. Existen varios tipos de seda y cinta dental. VITIS ofrece 5 tipos distintos para adaptarse a cada usuario:

- **Seda con cera:** ayuda el deslizamiento por zonas de difícil acceso.
- **Seda sin cera:** tiene una alta capacidad de arrastre por sus múltiples fibras que se abren en abanico.
- **Seda suave:** para pacientes con encías delicadas o con ortodoncia o implantes. Las fibras de esta seda se hinchan en contacto con la saliva y adquieren una textura suave.
- **Cinta dental con cera:** tiene mayor superficie de arrastre por sus fibras de perfil plano y delgado y con la cera el deslizamiento es más fácil.
- **Cinta dental con cera, flúor y menta:** mayor superficie de arrastre por las fibras de perfil plano y delgado, mejor deslizamiento gracias a la cera. El flúor refuerza el esmalte en los lugares de difícil acceso y aporta una sensación mentolada.

> **Cepillos interproximales:** en el caso de que los espacios entre dientes estén más abiertos, los cepillos interproximales serán la mejor opción. Existen varios tamaños para adaptarse a los diferentes espacios entre dientes.

> **Irrigadores bucales:** son un buen complemento para la higiene de los espacios interproximales ya que aplican un chorro de agua o colutorio pulsátil y a presión entre dientes, encías y superficie dental.

Un correcto cepillado junto a una buena higiene interproximal será la única manera de conseguir una higiene bucal eficaz al 100% y disminuir considerablemente las posibilidades de padecer las enfermedades bucales relacionadas con el acúmulo de biofilm dental.

Si quieres aprender más sobre higiene bucal puedes realizar nuestro curso online sobre cepillado dental.

## Bibliografía

Casals-Peidró, E. (2005). Hábitos de higiene oral en la población escolar y adulta española. RCOE, 10(4), 389-401.

Manau, C., Zabalegui, I., Noguerol, B., Llodra, J. C., Rebelo, H., Echevarría, J. J. & Sanz, M. (2004). Control de placa e higiene bucodental: Resumen de los resultados del 1er Workshop Ibérico. RCOE, 9(2), 215-223.

Quintero, A. M., & García, C. (2014). Control de la higiene oral en los pacientes con ortodoncia. Revista Nacional de Odontología.

Schmage, P., & Platzer, U. (1999). Comparison between manual and mechanical methods of interproximal hygiene. Quintessence international, 30(8).

Lövdal, A., Arno, A., Schei, O., & Werhaug, J. (1961). Combined effect of subgingival scaling and controlled oral hygiene on the incidence of gingivitis. Acta Odontologica Scandinavica, 19(3-4), 537-555.