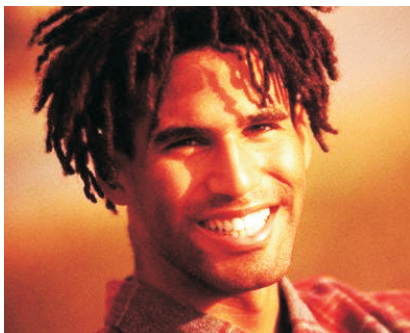


Limpieza interdental

Limpieza interdental



Mantener una buena limpieza interdental es fundamental para unos dientes y encías sanos.

COP

Centro Odontológico Privado S.A.

|| Córdoba 850 piso 4
S2000AWJ - Rosario
Santa Fe - Argentina

|| www.coprivado.com.ar

Limpieza interdental

1

La pérdida de dientes en los adultos en la mayoría de los casos se debe a enfermedades gingivales.

Enfermedades gingivales

Una de las principales causas de enfermedades de las encías es la placa. Si se permite que la placa se acumule sobre nuestros dientes y encías, puede inflamarlas e infectarlas.

Casi siempre afectan a adultos. Al punto en que 1 de cada 4 personas mayores de 35 años las padece o ha padecido.

El fumar y otros trastornos médicos aumentan el riesgo de padecer enfermedades gingivales. Por eso es fundamental mantener informado al odontólogo de tu estado de salud general.



Síntomas

Podrías tener enfermedades gingivales si:

- Las encías están sensibles, irritadas o enrojecidas.
- Hay sangrado al cepillarse o realizar la limpieza interdental.
- No se puede eliminar el mal aliento o el mal sabor de boca.
- Hay presencia de pus en las encías o entre los dientes.
- Los dientes están flojos o separados.
- Los dientes o prótesis no ajustan correctamente.



COP

Centro Odontológico Privado S.A.

|| Córdoba 850 piso 4
S2000AWJ - Rosario
Santa Fe - Argentina

|| www.coprivado.com.ar

Limpieza interdental

La temprana detección y tratamiento de la enfermedad gingival permite que se pueda controlar en la mayoría de los casos.

La limpieza

Cepillarse los dientes de forma adecuada y con regularidad ayuda a eliminar la mayor parte de la placa dental, sin embargo, el cepillado sólo no puede eliminar la placa localizada en lugares que el cepillo no puede alcanzar, especialmente en los espacios entre los dientes.

Es posible que las primeras veces las encías sangren. Es normal, pero podría ser indicio de una enfermedad gingival.

La limpieza se debe realizar al menos una vez al día, durante 2 o 3 minutos.

Se debe empezar a realizar desde los 2 o 3 años. Además de proporcionar una sensación de limpieza de dientes y encías, conserva el aliento fresco y permite detener la enfermedad gingival.

El uso del hilo dental

Para limpiar correctamente los espacios interdentales es fundamental el uso del hilo dental. Incluso el cepillado más profundo no alcanza a limpiar toda el área del diente.

En el siguiente esquema se muestra el método de carrete.



Toma aproximadamente 50 cm de hilo dental y anúdalo sin apretar alrededor de los dedos de medios, dejando más hilo en un dedo que en el otro y dejando 5cm de hilo entre ambos.



Manteniendo el hilo tirante con pulgares e índices, deslízalo suavemente entre los dientes teniendo cuidado de no dañar las encías.



Curva el hilo alrededor de cada diente formando una "C" y muévelo despacio hacia arriba y hacia abajo por los laterales de cada pieza dental, incluida la línea de las encías. Desenrolla otro trozo a medida que vas pasando de un diente a otro.



Centro Odontológico Privado S.A.

Limpieza interdental

Otros métodos de utilización del hilo dental

Método de lazo (o circular): Corte un trozo de hilo dental de aproximadamente 45 cm (18 pulgadas) de largo, forme un círculo y átelo firmemente. Luego coloque todos los dedos, excepto el pulgar, dentro del lazo. Después, use los índices para guiar el hilo a través de los dientes inferiores, y use los pulgares para guiar el hilo a través de los dientes superiores, asegurándose de llegar debajo de la línea de las encías, formando una "C" al costado de cada diente.

Las **herramientas de limpieza** con hilo dental, como el portahilos, pueden ser útiles para las personas que están aprendiendo a usar el hilo dental, que tienen poca destreza en los brazos o las manos, o que limpian los dientes de otra persona (especialmente de un niño o una persona discapacitada).



Otros medios de limpieza interdental

Existen otros productos diseñados para la limpieza interdental.

Cepillos interproximales: El uso de los cepillos interdentes 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. Mueve el cepillo desde dentro hacia fuera sin hacerlo girar y límpialo después de ser utilizado.

Palillo interdental: El palillo interdental se usa como un "cepillo" moviéndose de atrás hacia adelante friccionando la superficie dental unas 10 veces. El palillo interdental debe seguir la forma de la superficie del diente y es necesario ajustar la posición en cada movimiento.

Limpieza interdental a pilas: Es un dispositivo que combina dos accesorios, el flossete y las púas, estos actúan como la seda dental.



Centro Odontológico Privado S.A.

Limpieza interdental

Prevención

El correcto cepillado y el uso de hilo dental o algún método de limpieza interdental, sumado a visitas periódicas al odontólogo aumentan las posibilidades de mantener los dientes y las encías sanos a lo largo de toda la vida.

Mantener limpios los espacios interdentales es tan importante como mantener limpios los dientes.

Periodontitis

Es el estado más avanzado de las enfermedades periodontales. Es una enfermedad inflamatoria, de causa bacteriana y afecta los tejidos periodontales profundos, produciendo la destrucción del hueso y del ligamento periodontal.

Predomina en los adultos, a partir de los 30 años. Sin tratamiento, evoluciona hasta la destrucción del soporte dentario y la caída del diente. Es una enfermedad que se padece de por vida.

No todas las personas son propensas a que la gingivitis desencadene una periodontitis, de todas maneras hay factores que lo propician, como ser: tabaco, stress, mala nutrición, falta de vitaminas, diabetes, fármacos antiepilépticos, edad avanzada, anomalías genéticas.

Cepillate minuciosamente los dientes dos veces al día durante al menos dos minutos.

Realiza una limpieza interdental diaria, antes de cepillarte los dientes.

El sangrado de las encías puede ser indicio de una enfermedad gingival.

Sigue un plan de limpieza interdental supervisado por un odontólogo.



Centro Odontológico Privado S.A.