

PARA TENER UNA BOCA SANA

Para comprender la génesis de las caries y de la enfermedad periodontal, es básico conocer la placa bacteriana y saber como actúa. A las pocas horas de nacer, aparecen en la boca gran cantidad de diferentes microorganismos que van a convivir con nosotros.

A partir de las proteínas de nuestra saliva se nos forma una capa invisible sobre los dientes que llamamos **película adquirida**, y sobre la cual van a depositarse diferentes bacterias presentes en nuestra boca, esto es lo que se denomina placa, y según su tipo puede generar: caries o enfermedad periodontal.

Existe un tipo más, de características inocuas, que debido a la poca cantidad de bacterias presentes, no tiene capacidad para producir enfermedad. Esto explica que muchas personas que no tienen ningún tipo de higiene dental ni cuidados, no sufran ninguna de las enfermedades antes citadas.

La placa es adherente y no desaparece con un simple enjuague. Esto la diferencia de la materia alba, o saburra, que está formada fundamentalmente por restos alimentarios y no es adherente.

No es visible, y sólo si adquiere un cierto grosor puede observarse. Se suele calcificar, con diferentes sales de la saliva y de los alimentos. De este proceso se forma el llamado **sarro, cálculo dental o tártaro**, que es visible, y está fuertemente adherido a las superficies dentarias.

CONSEJOS ÚTILES

La continua formación de placa hace que necesitemos realizar una higiene constante y sistemática.

La eliminación de la placa se realiza a dos niveles:

•En el hogar •En el consultorio

En casa mediante el cepillado diario, y a nivel profesional mediante diferentes técnicas que realiza el odontólogo con instrumentales manuales (curetas y raspadores), o con equipamiento especial llamado cavitador (neumático o eléctrico).

CEPILLADO DENTAL

El método más eficaz, sencillo y cómodo para eliminar placa bacteriana es el cepillado. Con ello prevenimos y evitamos las enfermedades más frecuentes.

La mayoría de los sistemas que se utilizan para erradicarla se basan en un efecto mecánico: la placa es eliminada por arrastre o fricción de los diferentes sistemas usados. Independientemente del cepillado, existen dentífricos y colutorios para combatir esta afección.

TÉCNICA DE CEPILLADO

Hay varias técnicas de cepillado, algunas complicadas, pero podríamos decir que todas son buenas mientras eliminen la placa bacteriana y no se produzcan lesiones en las encías y en los dientes.

Consideremos primero los pacientes que tienen buena salud bucal: no se debe hacer fuerza con el cepillo, ya que con poca presión desaparece la placa.

Se deben realizar movimientos verticales, siempre de encía a diente. En el maxilar superior: de arriba abajo, y en el inferior: al revés. Es bueno empezar apoyando el cepillo sobre la encía, hacer un masaje en ella estimulando la circulación sanguínea y vaciando el surco gingival, para pasar posteriormente a la cara del diente.

Una variante es la llamada **técnica de Stillman**, que se realiza desde la encía hacia el diente con un movimiento vertical, y a la vez rotando el cepillo hacia adelante.

La técnica horizontal está recomendada en niños y adolescentes, y es más fácil, pero si se aplica fuerza excesiva produce lesiones. Este procedimiento se utiliza para limpiar las caras oclusales (caras masticatorias de molares y premolares).



CEPILLOS

Son instrumentos que, por acción manual o eléctrica, actúan sobre las piezas dentarias arrastrando la placa adherida en sus caras y, secundariamente, eliminan los restos alimentarios que hay entre ellas.

Tradicionalmente se han usado cepillos manuales, y en los últimos años han surgido diferentes modelos accionados a tracción eléctrica, que poco a poco han ido mejorando desde sus modelos básicos.

Un cepillo manual consta de dos partes: un mango y cabezal. El primer elemento puede tener diferentes diseños -los hay rectos o con curvatura, también los hay con un codo flexible- pero **el ideal es el que aconseja el profesional odontólogo.**

El cabezal, por su parte, está formado por penachos de filamentos que pueden ser de cerdas naturales o de nylon y fibras de poliéster. Los de cerdas naturales, hoy en desuso por traumatizar las encías, no se secaban y facilitaban acumulación de bacterias.

Los filamentos se confeccionan hoy con terminaciones redondas o fusiformes, son atraumáticas, y sólo pueden lastimar encía y diente con una mala técnica de cepillado. Los hay de diferentes resistencias: blandos, medios y duros y, últimamente, aparecieron los llamados "ultra suaves" para dientes sensibles y postcirugías.

Los más aconsejables son los de dureza media, y deben cambiarse aproximadamente cada dos meses.

Presentan de dos a seis hileras, siendo los de dos a tres para tratar enfermedad periodontal, y los otros para uso normal. Es decir, para aquellas personas que no tienen problemas bucales.

También existen algunos modelos especiales para los pacientes con tratamiento de ortodoncia fija (brackets). En ellos, la hilera central es más corta para limpiar las piezas, y asegurar la vida útil del cepillo.

M

NewMed

INTERNACIÓN DOMICILIARIA

LIMA N°29 P.2 "H" • CABA



4381-0507

4384-7256

4383-8322

info@newmed.com.ar
www.newmed.com.ar



movimiento de vibración, no de desplazamiento de los filamentos. Es como si estuvieran moviéndose sin apenas variar la posición del extremo de ellos. Esto se realiza durante 10 segundos aproximadamente en cada grupo de 2 o 3 dientes.

OTROS MÉTODOS PARA ELIMINAR PLACA

Los espacios interdentarios y las caras de las piezas acumulan mucha placa dental y es difícil eliminarla sólo con el cepillado. Por ello disponemos de otros instrumentos como:

- ◆ Seda o Hilo dental.
- ◆ Cepillos interdentales.
- ◆ Palillos.
- ◆ Conos o estimuladores de goma.
- ◆ Irrigadores.
- ◆ Cepillos eléctricos.

Con una adecuada higiene y la consulta periódica con el médico especialista podemos evitar enfermedades que suelen desarrollarse de forma muy molesta, sobre todo para los más chiquitos de la familia.

En pacientes con problemas bucodentarios, y sobre todo en aquellos con enfermedad periodontal, está indicada la que para muchos es la mejor técnica de cepillado: la **técnica de Bass**.

Consiste en eliminar la placa bacteriana subgingival, o sea la que hay dentro del surco gingival. Se puede realizar con cualquier cepillo, pero son ideales y aconsejables los de 2 o 3 hileras de filamentos.

Se coloca el cepillo en ángulo de 45° grados respecto al eje del diente dentro del surco gingival, y se hace un

Servicio de Odontología

ORGULLOSOS
de lo que somos



VENTA, DISTRIBUCION Y GERENCIAMIENTO DE MEDICAMENTOS PARA TRATAMIENTOS ESPECIALES

Av. Juan de Garay 437 - (C1153ABC) - Bs. As. - Tel/Fax: (011) 5554-7890
Vtas. (011) 4126-7900 - Scienza responde: 0810-222-SCIENZA (7243)



www.scienza.com.ar