

# Guía de Cuidado Bucodental



Ministerio de Salud  
Argentina

## Autoridades

**Presidente de la Nación**  
Dr. Alberto Fernández

**Ministra de Salud**  
Dra. Carla Vizzotti

**Secretaria de Acceso a la Salud**  
Dra. Sandra Tirado

**Subsecretario de Estrategias Sanitarias**  
Dr. Juan Manuel Castelli

**Director Nacional de Abordaje Integral  
de Enfermedades No Transmisibles**  
Dr. Nicolás Ivan Haebeler

**Directora de Salud Bucodental**  
Dra. Claudia Martinelli

## Equipo elaborador

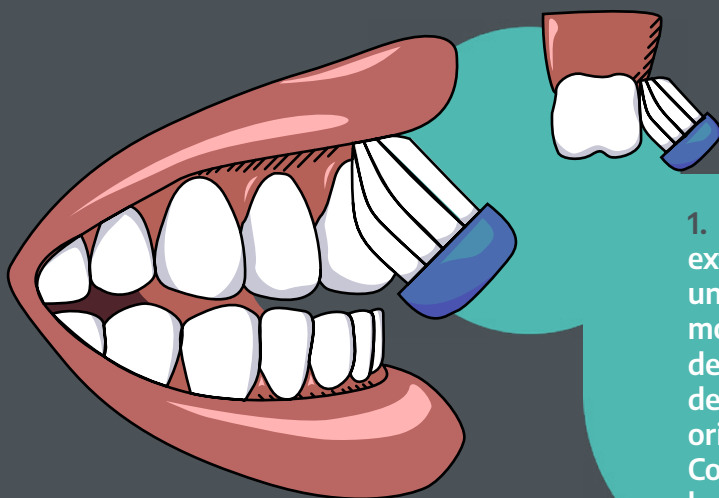
**Dirección de Salud Bucodental**  
Dra. Andrea Petrone

**Diseño**  
Tec. Mel S. Pesce Ortíz

## ¿Qué debemos saber sobre la higiene dental?

- Cepillar los dientes al menos dos veces por día durante 2 o 3 minutos, por la mañana y por la noche, idealmente después de las comidas. El cepillado nocturno antes de acostarse es el más importante.
- Evitar cepillar con fuerza ya que puede irritar tus encías.
- Es muy importante frotar todas las caras de los dientes con el cepillo dental, así como también, el uso de hilo dental y cepillos interdentaes para la higiene de los espacios entre dientes y muelas.
- Pueden utilizarse buches antisépticos o determinadas pastas dentífricas, teniendo en cuenta que estas sustancias no son las encargadas de despegar la placa bacteriana de la superficie dental, si lo será el frotamiento.
- Cepillar primero la parte superior, siguiendo los pasos indicados, y luego repetirlos para la parte inferior. Ser ordenados/as permitirá no omitir ninguna superficie.

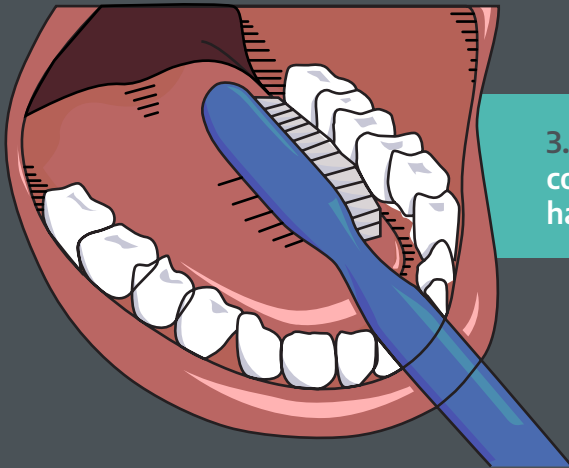
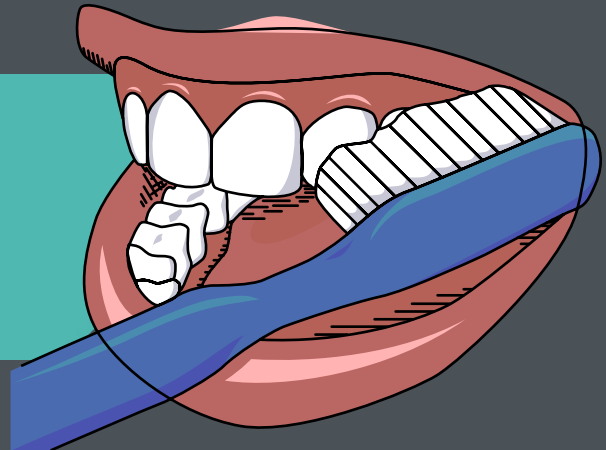
## Cepillado



1. Comenzar por las superficies externas de los dientes, cepillarlas en un ángulo de 45 grados con pequeños movimientos que cubran la mitad del diente en dirección hacia la línea de las encías, es decir, el cepillo debe orientarse a la unión encía-diente. Con pequeños movimientos de atrás hacia adelante en el mismo lugar, de 10 a 15 segundos.

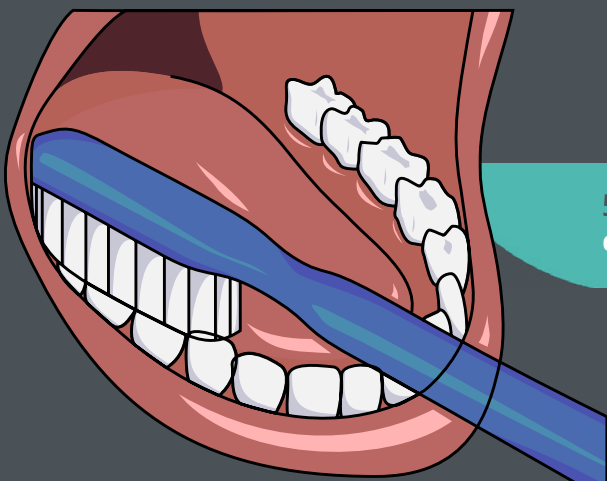
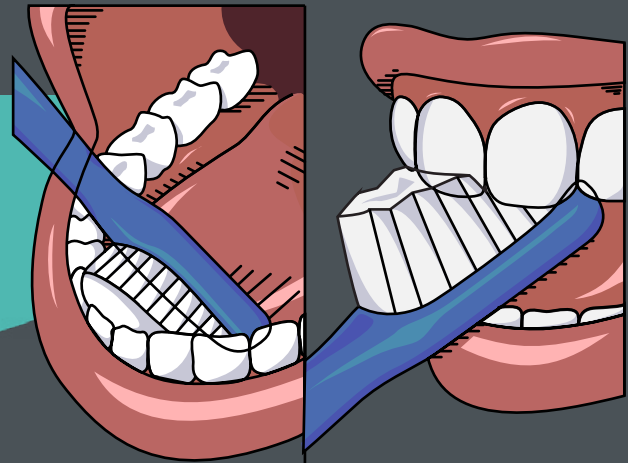
2. Seguir cepillando las superficies externas de las piezas asegurándose de llegar hasta los molares, sin forzar el cepillo (Las cerdas no deben curvarse).

Sujetar el cepillo en posición horizontal y cepillar estas zonas con un movimiento hacia adelante y hacia atrás.



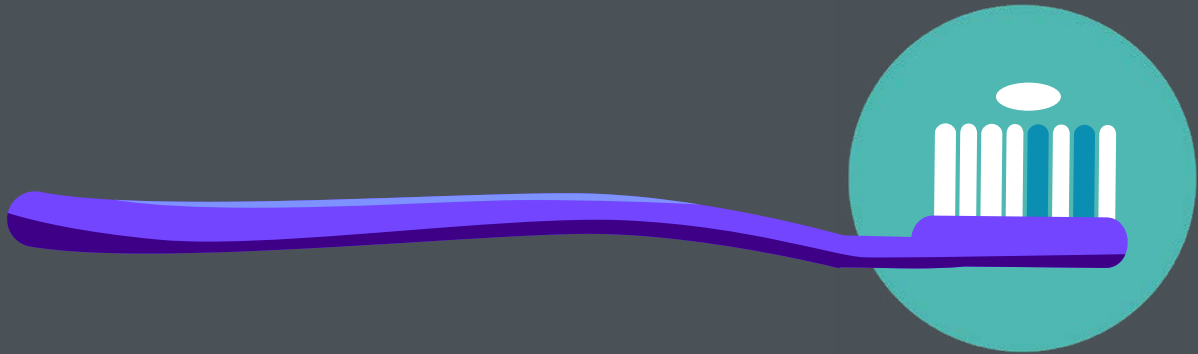
3. Continuar por la cara interna de las muelas con movimientos horizontales de adelante hacia atrás.

4. Cepillar la cara interna de los dientes, inclinando el cepillo verticalmente y realizar movimientos suaves hacia arriba y hacia abajo con el cabezal del cepillo. Asegurarse de cepillar suavemente la zona de la línea de las encías.

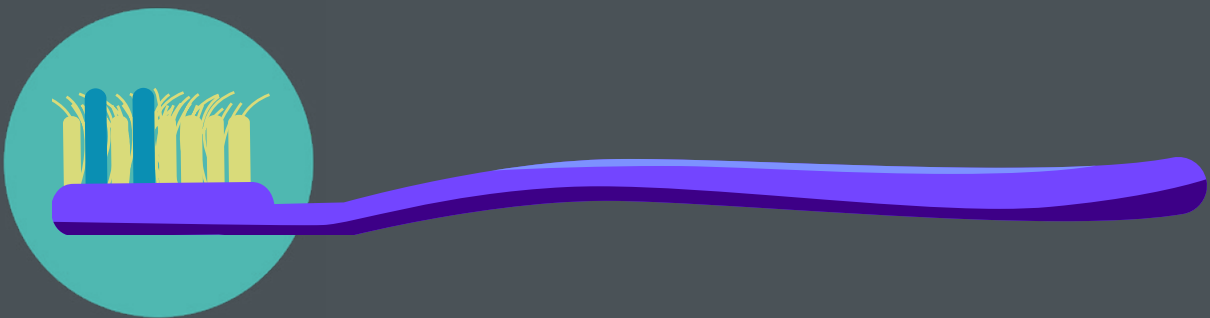


5. Cepillar las caras que mastican (oclusales) de las muelas.

- Utilizar un cepillo de dientes de cabezal pequeño, cerdas suaves y planas. Evitar cepillos con cabezales de gran tamaño.
- Utilizar una pequeña cantidad de pasta dental con flúor, que ayuda a prevenir las caries. La cantidad de pasta recomendada es del tamaño de una arveja.



- No compartir el cepillo, es de uso personal.
- Debemos mantener el cepillo siempre limpio. Hay que lavarlo después de cada uso ya que puede ser una fuente de bacterias.
- Guardarlo con las cerdas hacia arriba, sacudiéndolo, después de su uso, para eliminar el exceso de agua y humedad. No colocar los cepillos del grupo familiar en un mismo vaso.
- Si usas capuchón, que sea con orificios para facilitar el secado.
- Cambiar el cepillo dental cuando sus cerdas estén abiertas o presenten cambios de coloración u otro signo de desgaste. Es recomendable cambiarlo cada tres meses.



- Considerar el uso de un cepillo de dientes eléctrico si tiene problemas motrices u otras complicaciones que puedan dificultar una buena higiene bucal.
- Hay que tener en cuenta que en los casos de personas que no pueden higienizarse por sí mismas, la higiene bucal debe ser realizada y/o complementada por la persona a cargo.
- Si la persona tiene dificultad para tomar el cepillo dental se puede personalizar el mango del mismo con tubos de goma o con otros tipos de elementos plásticos, engrosándolo y facilitando su agarre.

## Cepillado en niñas y niños

- Desde la aparición del primer diente es importante que los/as chicos/as incorporen el hábito de cepillarse correctamente para remover los microorganismos que se adhieren en dientes y encías. Esto se promueve a través del juego. También es la etapa ideal para la primera visita al/la odontólogo/a.
- Durante los primeros meses de vida, se sugiere asistir la limpieza utilizando una gasa limpia y húmeda colocada en forma de dedal. Cuando le aparecen los primeros dientes utilíz un cepillo de cabezal pequeño y cerdas suaves sin pasta dental y aplicando la siguiente técnica:
  1. Ubícate por detrás del niño o la niña y cepillá en forma horizontal todas las caras de los dientes con movimientos cortos. Comenzá por el maxilar superior cepillando las caras externas de los dientes desde la última pieza, llevá el cepillo hacia adelante y da toda la vuelta hasta llegar atrás. Bajá el cepillo hacia el maxilar inferior y hacé lo mismo, pero en sentido inverso para terminar del lado que empezaste.
  2. Luego cepillá las caras que dan hacia la lengua con movimientos de atrás hacia adelante siguiendo el mismo recorrido que hiciste antes.
  3. Por último, cepillá las caras con las que se mastica con movimientos cortos de atrás hacia adelante.
  4. Se recomienda sistematizar el cepillado para no saltar superficies.
- El cepillado dental diario de niñas y niños es efectivo si es supervisado y acompañado por un/a adulto/a a cargo. Recomendamos dejar que el/la niño/a juegue con el cepillo, se familiarice, lo conozca y se higienice en la medida de sus posibilidades después de cada comida. Pero luego, y al menos una vez al día, antes de irse a dormir, se aconseja que una persona adulta responsable cepille sus dientes prestando especial atención de llegar hasta las últimas muelas tanto en el maxilar superior como en el inferior. Esto debe realizarse hasta que el/la niño/a desarrolle la madurez motora necesaria para hacerlo en la forma correcta (alrededor de 7-8 años).
- A partir de los dos años se puede comenzar a utilizar pastas dentales con flúor.
- A partir de los 8 años es conveniente cambiar la técnica e inclinar el cepillo a 45 grados hacia la encía realizando movimientos suaves vibratorios.

## ¿Qué debemos saber sobre la higiene interdental?

### Hilo dental

Para una higiene completa es muy importante el uso del hilo dental por lo menos una vez al día. Ayuda a remover la placa entre los dientes y debajo de la línea de la encía. Si te resulta difícil su manipulación, se puede utilizar un soporte para el mismo.

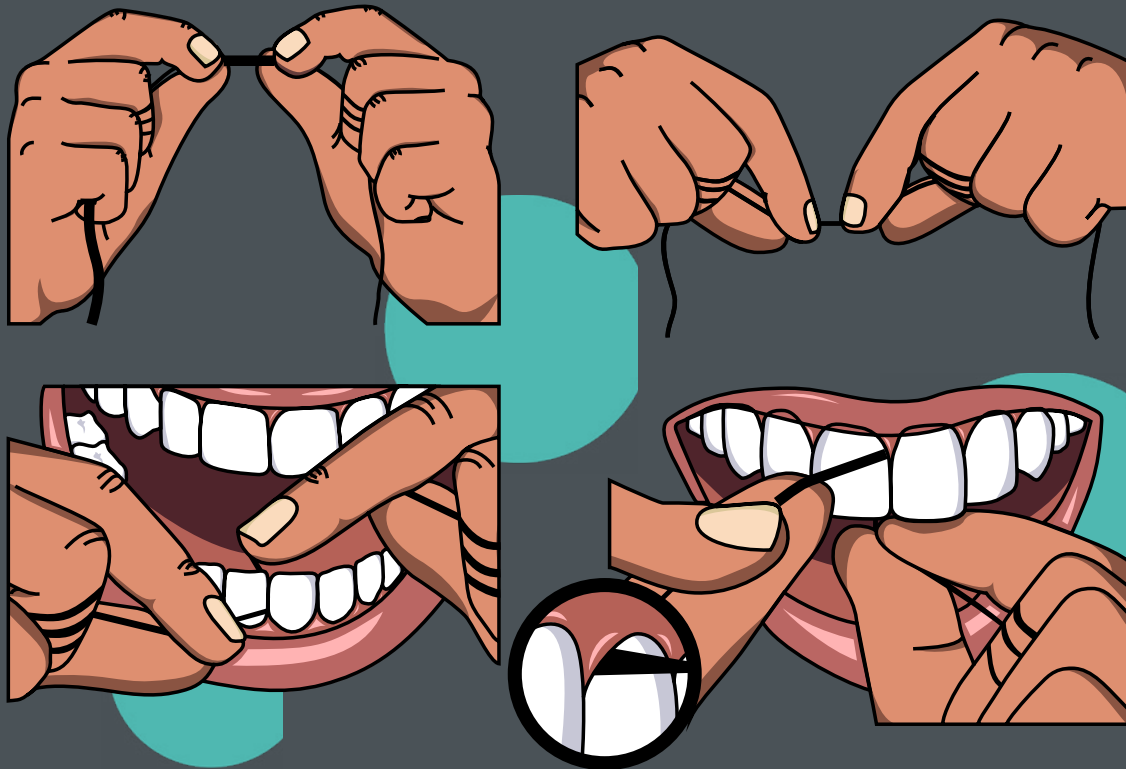
Al igual que con la técnica de cepillado, se sugiere comenzar por la arcada superior de derecha a izquierda y luego continuar ordenadamente con la arcada inferior para no olvidar ningún espacio interdental.

- Cortar un tramo de hilo dental de aproximadamente 40 cm.
- Enrollar la mayor cantidad de hilo dental en el dedo mayor de una de las manos y un poco en el dedo mayor de la otra, (lo suficiente para que quede firme). Dejar entre los dedos mayores aproximadamente 8 cm de hilo.
- Introducir el tramo de hilo que quedó entre los dedos índices y pulgares en el espacio entre los dientes (espacio interdentario). Hacer movimientos para remover la placa entre los dientes hasta la encía.

Es posible que las primeras veces que lo hagas, tus encías sangren ya que la presencia de placa bacteriana genera inflamación. Esta situación debe ir mejorando con la correcta higiene bucal.

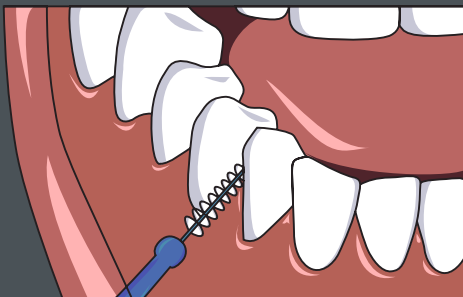
Se debe utilizar un tramo diferente de hilo para cada espacio interdental, es por eso que se sugiere cortar 40 cm, para ir utilizando todo el largo. Si te resulta difícil su manipulación, se puede utilizar un soporte.

**Para mayor comprensión del correcto uso del hilo dental les ofrecemos el siguiente video, extraído de la ADA American Dental Association: <https://youtu.be/ljPSaxX03fg> que muestra cómo debe realizarse correctamente la higiene interdental.**



## Cepillos Interdentales

Cuando el espacio entre los dientes ha aumentado, como ocurre con la edad o en personas que sufren enfermedad periodontal, se sugiere utilizar cepillos interdentales, que podrán eliminar la placa bacteriana de estos espacios triangulares (llamados “tronera”) de forma más eficiente que el hilo dental.



**Recordá realizar una consulta  
odontológica cada 6 mesesv**



*primero  
a gente*



Ministerio de Salud  
**Argentina**