



## **Instrucciones “Homecare”**

### **Placa:**

La placa se forma constantemente en nuestros dientes, por lo que debemos eliminarla diariamente para que las bacterias que viven en la película pegajosa (placa) no se asienten y se vuelvan cada vez más agresivas. Cuando la placa se deja sola, el cuerpo tiene una respuesta inmunológica, lo que significa que está tratando de deshacerse de las bacterias que la irritan. Dado que la bacteria vive en una placa endurecida, llamada sarro o cálculo, el cuerpo no puede eliminarla y, a su vez, destruye el tejido de soporte y el hueso alrededor del diente, lo que provoca inflamación, sangrado y pérdida ósea.

Hoy trabajaremos para eliminar cualquier placa y cálculo que se encuentre en sus dientes, incluso en las superficies de las raíces. Es muy importante que sepa cómo mantener sus dientes y encías limpios y saludables para que elimine esta bacteria a diario y no deje que se quede quieta o migre debajo de las encías, donde es más difícil de alcanzar.

Después de que hayamos tratado ambos lados de su boca, volverá en un mes para una visita al médico y veremos cómo ha respondido su tejido. En ese momento, su médico decidirá un buen programa de mantenimiento para que podamos limpiar sus dientes con regularidad y controlar la salud de sus encías.

### **Divulgación:**

Para que puedas ver la placa en tus dientes, vamos a usar una solución reveladora, un tipo de tinte vegetal que será absorbido por la placa, para que puedas ver dónde te falta cuando te cepillas y usas hilo dental.

### **Cepillado :**

Desea cepillarse los dientes al menos dos veces al día durante 2 minutos cada vez. Al cepillarse, es importante utilizar únicamente un cepillo de dientes de cerdas suaves. Cuando la placa está recién formada, se encuentra en un estado blando y pegajoso y, por lo tanto, puede eliminarse fácilmente. Solo necesita usar las herramientas adecuadas para acceder a él. Las cerdas medianas o duras pueden dañar la encía y la estructura dental, así que asegúrese de usar solo cepillos suaves. Todos los cepillos que te regalamos serán suaves.

El cepillado debe durar al menos 2 minutos, es decir, 30 segundos por cuadrante. Desea comenzar en un ángulo de 45 grados con respecto al tejido de las encías y trabajar a lo largo de la línea de las encías en círculos pequeños. Asegúrese de no moverse demasiado rápido porque desea colocar las cerdas debajo

de las encías y entre los dientes tanto como sea posible. Cepillarás el exterior, el interior y la superficie de mordida de tus dientes.

Al cepillar el lado de la lengua de los dientes, debe girar el cepillo de dientes verticalmente para acceder al interior de la curva. Girar el cepillo de dientes verticalmente permite que las cerdas se acerquen al diente y las encías.

Al cepillar el lado de la mejilla de los dientes superiores, los molares en la parte posterior pueden ser difíciles de alcanzar. Para relajar el músculo de la mejilla, cierre hasta la mitad y luego coloque el cepillo de dientes en la parte posterior del diente más posterior. Intente envolverlo alrededor de la parte posterior del último diente y luego comience su movimiento circular. También cepille la superficie de su lengua.

El cepillo de dientes tiene un alcance limitado. La colocación es muy importante porque desea asegurarse de cepillar el tejido de la encía y el diente en sí.

También puede practicar el “cepillado en seco”, que es cepillarse sin pasta de dientes. El movimiento del cepillo de dientes es lo que funciona para eliminar la capa de placa, no la pasta de dientes. La pasta de dientes es beneficiosa ya que proporciona flúor a los dientes, pero no es necesario para eliminar la placa. Puede cepillarse en seco en cualquier momento y ayuda a no dejar que la placa se asiente en los dientes y las encías durante todo el día. También puedes practicarlo mientras ves la televisión.

#### **Hilo dental :**

Además del cepillado, es importante que use hilo dental para acceder entre los dientes. El cepillo de dientes no llega a todas partes, por lo que es importante utilizar herramientas adicionales para eliminar la mayor cantidad de placa posible a diario.

El tipo de hilo dental que recomendamos es uno fino, sin cera , para que pueda atravesar la capa de placa y rasparla de la superficie del diente. El hilo dental encerado o en cinta puede tener una capa que se desliza sobre la placa, haciéndola ineficaz.

Es preferible usar hilo dental porque tiene más control sobre envolver el hilo dental alrededor del diente. Los hilos dentales en forma de “U” son otra alternativa, pero no son tan efectivos.

Desea obtener un trozo de hilo dental del largo de su brazo. Envuélvalo alrededor de sus dedos MEDIOS (no su índice), para que pueda agarrar el hilo dental con su dedo índice y pulgar.

Cuando vaya a usar hilo dental, empujará ligeramente el hilo dental entre los dientes. El punto donde se tocan se llama “contacto”. Desea moverse a través del contacto y llevar el hilo dental hasta la base del tejido de las encías. El tejido entre los dientes se llama papila y en realidad no está adherido al diente. Simplemente llena el espacio entre los dientes. Con cuidado, coloque el hilo dental lo más abajo posible de la papila y luego envuélvalo alrededor del diente en forma de "C". Asegúrese de envolver tanto el lado frontal del diente como el lado posterior. Aplicará presión sobre el diente y luego hará un movimiento de raspado para alejarlo del tejido de la encía. Querrá repetir este movimiento 3 o 4 veces o hasta que ya no vea placa saliendo del hilo dental. Hoy la placa está rosada por el tinte, pero en casa será blanca. Te animo a que hagas esto frente al espejo para que puedas ver cuánta placa estás eliminando y cuándo puedes pasar al siguiente diente.

Entre los mismos dientes, desea pasar el hilo dental en el otro lado de la papila, envolviendo el hilo dental hacia el otro lado y repitiendo el movimiento de raspado.

Al pasar el hilo dental alrededor de las coronas, asegúrese de pasar el hilo dental alrededor del margen de la corona tanto como sea posible, ya que a la placa le gusta acumularse en el margen.

### **Pinceles proxy:**

Algunos de nuestros dientes naturalmente tienen surcos a lo largo de los lados en los que el hilo dental no puede entrar. Además, si tenemos un área de pérdida ósea, también podemos perder el tejido de soporte en esa área, creando un espacio abierto para que se empaquen los alimentos. Los cepillos auxiliares son útiles para usar ADEMÁS del cepillado y el hilo dental para acceder a estas áreas más difíciles de alcanzar y limpiar los espacios entre los dientes.

Los cepillos vienen en diferentes tamaños para adaptarse a los espacios entre los dientes. Desea que el cepillo sea lo suficientemente grande como para adaptarse cómodamente al espacio, sin traumatizar el tejido. No utilice un cepillo muy pequeño en un espacio grande.

Cuando use un cepillo de proxy de viaje, debe colocar la tapa en el extremo para hacer un mango y luego doblar la punta en un ángulo de 90 grados. El cepillo se introducirá entre los dientes con un movimiento de ida y vuelta. Asegúrate de mantener el cepillo en posición horizontal para que no penetre en el tejido de las encías y provoque un trauma. Puede entrar tanto por el lado de la mejilla como por el lado de la lengua. Los cepillos proxy de viaje son reutilizables, solo asegúrese de limpiarlos después de cada uso.

### **Cepillos especiales:**

#### Cepillo de dos hileras:

Este cepillo es ideal para el cepillado en seco justo en la línea de las encías.

#### Cepillo de mechón final:

Este cepillo es excelente para el cepillado en seco en áreas difíciles de alcanzar, ya que la cabeza es pequeña y puntiaguda.