

TÉCNICAS DE CEPILLADO Y USO DE HILO DENTAL

Inicio

BIENVENIDA

Que tal, bienvenidos a la clase de “Técnicas de cepillado y uso de hilo dental”, que es un tema de la unidad 8, titulada “El Adolescente”, correspondiente a la asignatura, “Atención Primaria en salud”.

Este tema, se imparte en dos sesiones, la primera es teórica y la segunda sesión es práctica

OBJETIVO DE LA CLASE

El objetivo de esta clase es que el estudiante de tercer semestre de la licenciatura en Estomatología, domine las dos técnicas de cepillado (Stillman y Bass) que enseñará a los pacientes adolescentes, así como el uso de hilo dental.

EVLUACION

Al finalizar la unidad, los estudiantes elaborarán un mapa conceptual, mostrando el contenido del tema de acuerdo con una rúbrica que se les proporcionara.

La elaboración del mapa conceptual forma parte del 25% de su evaluación final.

Marco Teórico

Técnicas de Bass y Stillman: Esta técnica se utiliza en pacientes que presentan el desarrollo de su motricidad fina, es decir, pacientes de más de 8 años, para retirar restos de alimento y biofilm, además, para dar masaje a la encía y evitar gingivitis.

Bass, el cepillo se sujeta como un lápiz y se coloca las cerdas del cepillo sobre la encía y el diente en un ángulo de 45 grados con respecto al eje longitudinal del diente, entrando delicadamente las cerdas en el surco gingival y se presiona con suavidad, realizando un barrido hacia la cara oclusal o incisal. Y la de Stillman es muy similar, pero la diferencia es que las cerdas del cepillo se colocan únicamente sobre la encía y también consiste en desempeñar un barrido desde la encía con la misma finalidad.

La diferencia es que la de Stillman estará indicada para pacientes con encía sana y la técnica Bass esta indicada cuando existe gingivitis.

El hilo dental sirve para limpiar las zonas interproximales, el paciente corta un tramo de aproximadamente 60 cms. y este fragmento se enrolla en el dedo medio, de ambas manos, hasta dejar una longitud libre entre 6 y 8 cms para poder introducir entre los dientes, para poder remover el alimento que hay entre dientes y molares.

CONTENIDO

Índice:

8.3.2.1 Técnicas de cepillado

8.3.2.1.1 Técnica de Stillman

8.3.2.1.2 Técnica de Bass

8.3.2.2 Uso de hilo dental

Técnicas de cepillado

El primer paso para gozar de salud bucal es adoptar buenas rutinas de higiene bucal. Los Dentistas son el personal de la salud expertos en indicar a los padres de los infantes la técnica correcta a usar así como su frecuencia y elementos necesario para limpiar dientes, encías y lengua después de cada ingesta de alimentos.

El uso de la técnica correcta aunado a la selección del cepillo correcto, al dentífrico o recurso indicado en cada etapa (dedal, gaza, limpiador lingual, etc.) y a la frecuencia indicada son elementos imprescindibles para obtener el éxito deseado de la salud bucal.

La biopelícula es una fina capa que recubre la superficie de nuestros dientes y sobre la cual se depositan las distintas bacterias que anidan en nuestra boca. La acumulación de biopelícula debe ser eliminada de forma eficaz, de lo contrario al calcificarse con el paso del tiempo forma el sarro dental y en esta etapa solo podrá ser removido con la ayuda del Dentista en su consultorio, mediante la ayuda de herramienta que podrían resultar más agresivas para los pacientes.

La biopelícula es la responsable de posteriores afecciones tales como la **caries** o las enfermedades periodontales (**gingivitis** y **periodontitis**), pero además, afecta negativamente a la estética de la boca al tener un color amarillento y olor desagradable.

Con el fin de eliminar la biopelícula, los dentistas recomiendan el cepillado de dientes después de cada alimento, tomando en cuenta tres aspectos importantes:

1.- **LA PRESION EJERCIDA** con el cepillo dental. Más presión no influye de manera positiva en la higiene de nuestros dientes, hay reporte de casos que inclusive puede llegar a dañar nuestras encías si hay gingivitis por ejemplo.

Por otro lado, un cepillado agresivo puede provocar lesiones en las encías, papilas gustativas; generando molestias derivadas de una mayor sensación de sensibilidad dental. Para evitar el daño de las mismas se recomienda el uso de cepillos de cerdas suaves.

2.- **EL TIEMPO O DURACION.** Para que el cepillado resulte efectivo, debemos efectuarlo durante un tiempo estimado en torno a 2 o 3 minutos. Durante este periodo, pasaremos el cepillo sobre la superficie de todos los dientes, los cepillos no se deben usar por mas de tres meses, deber guardarse en lugar limpio, ventilado y cubierto de forma tal que las bacterias, polvo, basura etc., no se alojen en sus cerdas.

3.- **LOS DIENTES A LIMPIAR.** El cepillado deber ser en todos los dientes sin olvidar los molares, para lo cuál se debe llevar un orden, que es de la parte superior derecha mas posterior en las caras que dan hacia las personas, y de ahí se va hasta el lado opuesto, se pasa abajo y se va hasta el lado derecho, posteriormente pasamos a las caras que dan a la lengua y vamos hasta el lado opuesto y pasamos a las caras del paladar, primero del lado izquierdo y luego del derecho. Y por ultimo las caras con las que masticamos.

Técnica de Bass

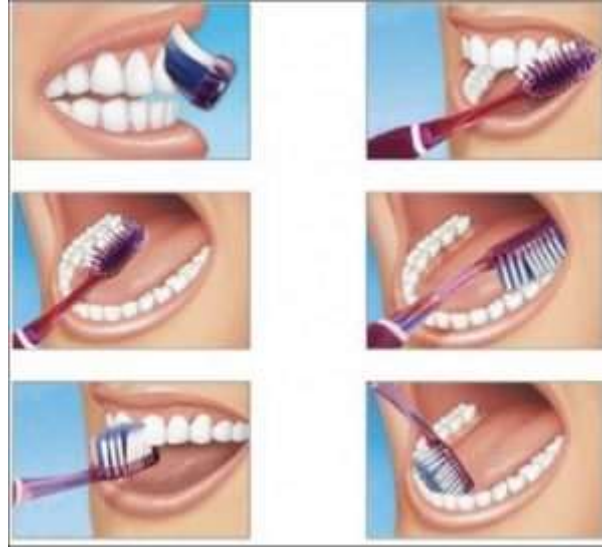
La técnica de **Bass** fue pionera en su época: constituye el primer ejemplo de procedimiento empleado para remover, de manera eficaz, la placa bacteriana en el surco gingival. Es decir, en el espacio presente entre la encía y las piezas dentales.

Consiste en la realización de pequeños movimientos de barrido en sentido horizontal entre la línea de la encía y cada uno de los dientes, y su uso está especialmente recomendado en aquellas personas que sufren la incidencia de enfermedades periodontales.

Es importante que, a la hora de iniciar esta técnica de cepillado, no efectuemos una presión excesiva con el cepillo dental. De esta manera, evitaremos la irritación y sangrado de nuestras encías y, a la vez, el daño del esmalte dental -abrasión dental-.

PROCEDIMIENTO

- Toma el cepillo y colócalo de manera horizontal con respecto a la línea de la encía, formando un ángulo de 45 grados.
- Realiza pequeños movimientos de manera horizontal, siempre de encía a diente, incidiendo en el surco gingival.
- Una vez que has realizado la limpieza de todas las caras vestibulares -visibles- de los dientes, continúa con la limpieza de la cara interna de los mismos. Para ello, coloca el cepillo de igual manera, formando un ángulo de 45 grados, y repite esta secuencia de movimientos por la cara interior de las piezas dentales.
- Incide en la limpieza de cada diente durante un tiempo estimado en 10 segundos.
- En caso de que el cepillado realice un ruido excesivo, estarás ejerciendo una presión superior a la recomendada.
- Se realiza un barrido de encía hacia la parte oclusal.
- Modificada: cuando existe problema de inflamación gingival.



<https://vivedental.cl/wp-content/uploads/2020/10/Metodo-cepillado-de-diente-1-330x300-300x273.jpg>. *Técnica de Bass* (Dominio público)

Técnica de Stillman



<https://i.ytimg.com/vi/Nam24nZM21c/hqdefault.jpg>.

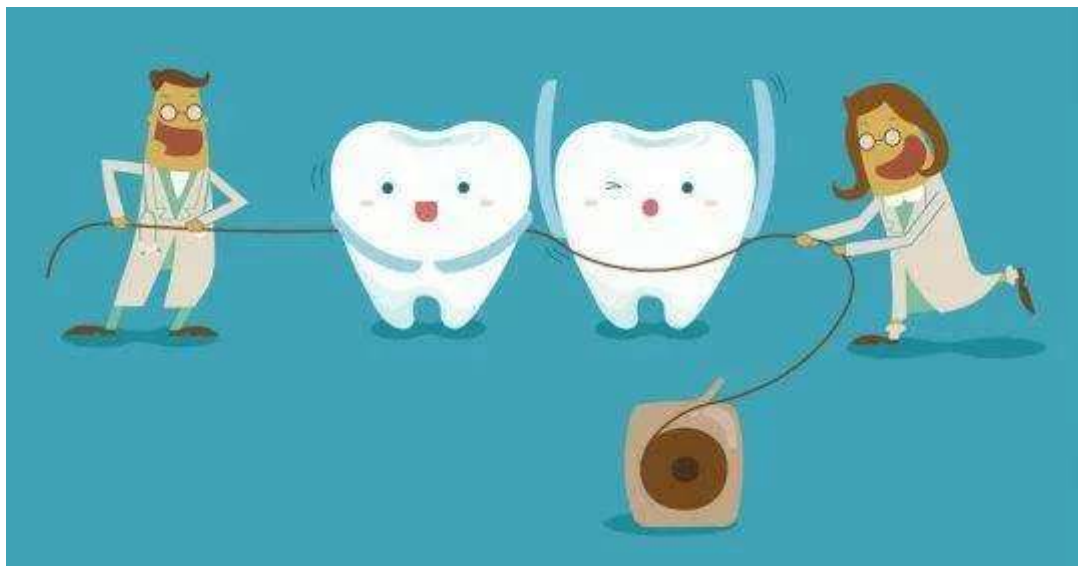
Técnica de Stillman

Al igual que la técnica de Bass pero los filamentos se colocan 2 mm por encima del margen gingival, es decir, encima de la encía adherida, formando un ángulo de 45 grados con respecto al ápice del diente.

Se realiza mayor presión que en Bass hasta observar la palidez de los márgenes gingivales. La vibración se mantendrá unos 15 seg. por cada dos dientes.

Su diferencia con respecto a la primera radica en que ésta se basa en movimientos vibratorios de encía a diente en lugar de barridos horizontales.

Uso de hilo Dental



<https://www.dentisalut.com/wp-content/uploads/2018/06/uso-del-hilo-dental.jpg> (Dominio público)

Para eliminar de manera efectiva el acúmulo de placa bacteriana, no basta con cepillarse los dientes después de cada comida. Una limpieza bucodental rigurosa requiere de otras rutinas aconsejadas por los especialistas.

Para eliminar de manera eficaz las bacterias que anidan en los espacios interdentes, recurriremos al empleo de hilo dental o, en caso de preferirlo, de los cepillos interproximales.

El enjuague con colutorios está indicado después del cepillado. Para saber cuál es el más indicado en tu caso, consulta a tu dentista de confianza.

Recuerda que debes usar un cepillo dental de cerdas suaves o medias y que deberás cambiarlo cuando las cerdas del mismo estén gastadas. Es decir, cada 2 o 3 meses.

No olvides cepillarte la lengua después de limpiar las piezas dentales. Si lo prefieres, puedes usar un raspador lingual para asegurar la correcta higiene de la misma.

En caso de que estés sometido a un tratamiento fijo de ortodoncia, recuerda que debes extremar la precaución en cuanto a la higiene de tu boca. Para eliminar los restos de comida y las bacterias que anidan entre nuestros dientes y encías, puedes hacer uso del irrigador bucal -o waterpik-.

Recuerda la importancia de realizarte una higiene dental profesional -o profilaxis- cada 6 u 8 meses o, en caso de que seas un paciente que padece una enfermedad periodontal, cada 4 o 6 meses.

Seguir una correcta técnica de cepillado es vital para eliminar de manera eficaz la placa bacteriana de nuestra boca y mantener una correcta higiene y salud bucodental. Si tienes alguna duda con respecto a la técnica de cepillado que debes seguir, no dudes en consultar a tu especialista. Él te explicará paso a paso cómo debes realizar una correcta limpieza de tus dientes y encías.

RUBRICA

La Rúbrica es la herramienta que nos ayuda a evaluar el aprendizaje del alumno haciendo que los propios estudiantes también conozcan sus errores mediante la autoevaluación. Es el documento que describe los distintos niveles de calidad de la materia, dando un feedback informativo inmediato sobre el desarrollo del aprendizaje a cada estudiante.

BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA					
FACULTAD DE ESTOMATOLOGIA					
ACADEMIA DE ESTOMATOLOGIA SOCIAL					
RUBRICA PARA EVALUAR MAPAS CONCEPTUALES					
EQUIPO: -----			TEMA:-----		
CATEGORIA	EXCELENTE	MUY BIEN	REGULAR	INSUFICIENTE	PUNTAJE
CONTENIDO	El contenido va más allá de las expectativas del tema a estudiar, es decir, que desarrolle el tema puntualizando cada uno de los subtemas de una manera clara 30%	Cumple con el contenido del tema 20%	No cumple con todo el contenido ya que se presenta de manera parcial 10%	No cumple con el contenido del tema 5%	
CARACTERISTICAS DEL MAPA	Cuenta con: conceptos, palabras de enlace, proposiciones y elipse 25%	Cuenta con tres de las características del mapa 20%	Cuenta con dos de las características del mapa 15%	Cuenta con sólo una característica del mapa 5%	
ORTOGRAFIA / PUNTUALIDAD	95-100% de las palabras en el mapa, están	94-85% de las palabras en el mapa, están escritas	84-75% de las palabras en el mapa están con	menos del 75% de las palabras en el	

	con buena ortografía y puntuación 25%	con ortografía y hay adecuada puntuación 20%	buen ortografía y puntuación 15%	mapa están escritas con buena ortografía y puntuación 10%	
PRESENTACION	Impreso en computadora y elaborado en algún programa de computo, limpio 20%	Elaborado a mano, pero limpio, legible y organizado 15%	Elaborado a mano y/o computadora, legible pero desorganizado 10%	Elaborado a mano, sucio o no legible y/o desorganizado 5%	

Rúbrica

Rúbrica de ejemplo (4x4) [Aplicar](#)

	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4
Criterios 1	Descriptor (1.1) (2.5)	Descriptor (1.2) (1.75)	Descriptor (1.3) (1.50)	Descriptor (1.4) (1.25)
Criterios 2	Descriptor (2.1) (2.5)	Descriptor (2.2) (1.75)	Descriptor (2.3) (1.50)	Descriptor (2.4) (1.25)
Criterios 3	Descriptor (3.1) (2.5)	Descriptor (3.2) (1.75)	Descriptor (3.3) (1.50)	Descriptor (3.4) (1.25)
Criterios 4	Descriptor (4.1) (2.5)	Descriptor (4.2) (1.75)	Descriptor (4.3) (1.50)	Descriptor (4.4) (1.25)

BIBLIOGRAFIA

Bezerra da Silva L. Tratado de odontopediatría Tomo I y II. Colombia: Amolca; 2008.

Boj J. Odontopediatría. 1ª ed. Barcelona: Masson; 2005

Carroll A. Rutherford K. Nutrición y dietoterapia. 5ª ed. China: Mc Graw Hill; 2011

De la Fuente J. y cols. Promoción y educación para la salud en odontología. México: Manual Moderno; 2014.

Cuenca, E. Odontología preventiva y comunitaria. 4ª. Ed. España: Elsevier Masson. 2013.

Boj J. Odontopediatría. 1ª ed. Barcelona: Masson; 2005.

