

## HIGIENE DENTAL PARA PORTADORES DE ORTODONCIA FIJA



La ortodoncia es una especialidad que previene y corrige las alteraciones de las arcadas dentarias y la posición de los maxilares.

Para este tipo de tratamiento se utilizan principalmente tres tipos de aparatos funcionales, removibles o fijos, cada uno de ellos con sus diferentes técnicas de cepillado.

Hoy hablaremos de la **Higiene Bucodental** para pacientes de **Ortodoncia Fija**. Nos ayudará a conseguir un tratamiento con **brackets** adecuado y evitar infecciones e inflamación de encías, manchas en los dientes, caries, sarro, lengua saburral y halitosis.

El biofilm, se genera constantemente sobre los dientes en forma de película. Si no la eliminamos correctamente a diario, se va acumulando en el diente y en el surco gingival (entre diente y encía). Se produce, pasados unos días la **Gingivitis** (inflamación de las encías), muy característico porque la encía coge un color rojizo y una textura hinchada, y al cepillar sangra.

El cepillado es la base de la lucha contra el biofilm, pero debe realizarse de una forma específica. Para lograr un buen resultado en los tratamientos ortodóncicos es importante extremar más el cuidado de nuestros dientes con una óptima higiene bucal, y lo conseguiremos con un correcto cepillado de dientes y aparatos de ortodoncia.

## **LA IMPORTANCIA DEL CEPILLADO DENTAL EN ORTODONCIA**

El cepillado dental será la labor más importante durante todo el tratamiento de ortodoncia. Si no se hace bien se produce halitosis, inflamación de las encías y caries dental, complicaciones que van a enlentecer el curso de la ortodoncia e incluso pueden obligarnos a suspender la misma.

### **CUIDADO DIARIO**

- Es importante cepillarse los dientes después de cada comida y poniendo especial cuidado en el cepillado nocturno.
- Importante es el tiempo del cepillado, no la cantidad de pasta. Con una pequeña cantidad es suficiente
- Como la placa es incolora, podemos utilizar reveladores de placa que la coloreen para ver en qué zonas no nos hemos cepillado bien.
- Retirar los elásticos en aquellos pacientes que los utilizan.
- Uso de seda dental
- Antiséptico de uso diario. Colutorio

### **CEPILLOS Y TÉCNICA DE CEPILLADO**

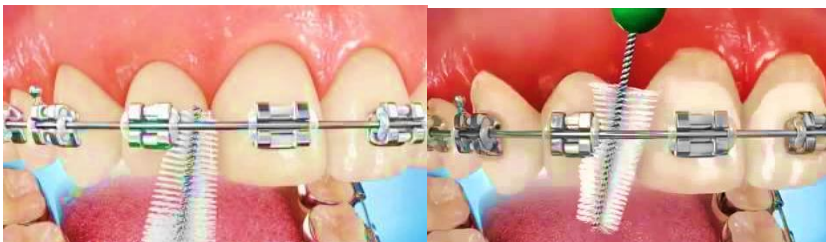
Cepillo de Uso diario, cabezal normal, filamentos suaves y medios, perfil de V que permite llegar a los dientes y se introducen dentro del arco y los filamentos cortos se encargan de limpiar la superficie del bracket.



**Cepillo Normal blando** para cepillar entre diente y encías.



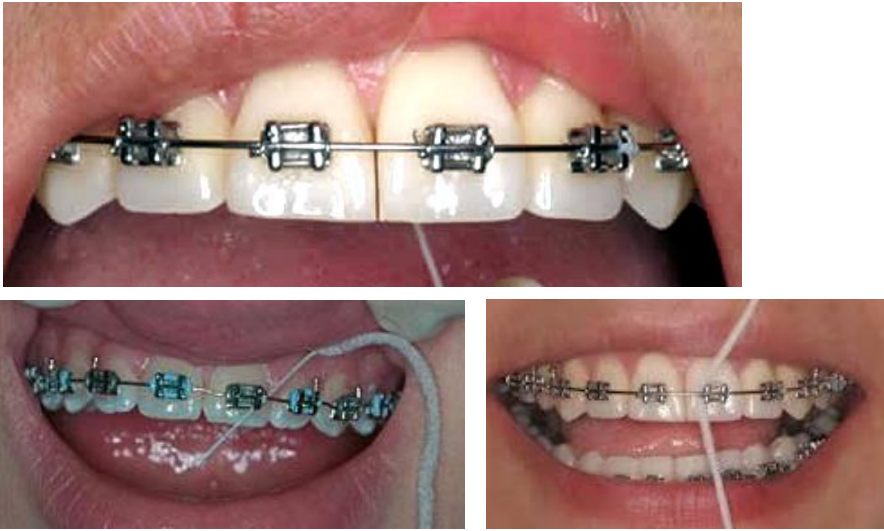
**Cepillos Interdentales**



**Cepillo dental interproximal.** Después del cepillado de ortodoncia. Ayuda a limpiar entre los brackets.

- Cepilla dos dientes a la vez.
- Insertar el cepillo desde la parte superior del alambre entre dos brackets y repite desde la parte de abajo. Usar mínimo una vez al día.

## **SEDA DENTAL**



### **Hilo dental**

Después del cepillado, los residuos pueden quedar atrapados en los dientes con brackets, el hilo dental ayuda a eliminar residuos persistentes.

- Saca unos 45,7 cm aprox. de hilo dental. Envuélvelo alrededor de los dedos del medio. Agarra el resto del hilo entre el pulgar y el índice.
- Pasa el hilo dental con delicadeza entre la parte superior del diente cerca de la encía y el arco del alambre principal de los brackets.
- Utiliza un movimiento de sierra muy suave al lado de cada diente.

### **Superfloss** (super hilo dental)

Compuesto por tres áreas activas, una parte en forma de aguja, otra parte esponjosa para la limpieza de grandes espacios y la última parte compuesta por hilo dental convencional para espacios estrechos. Al tratarse de un proceso meticuloso, se puede hacer una vez al día.

- Introducir el trozo corto y rígido del Superfloss bajo el arco de alambre.
- Con la parte de la esponja, limpia el costado de cada bracket.
- Pasa el hilo dental entre los dientes, frotando la superficie de cada diente. El hilo dental debe llegar hasta el borde de la encía e incluso debe meterse un par de milímetros en la encía, pero sin que duela. Desde la encía se baja el hilo hasta el borde del diente.
- Con cuidado, retira el hilo dental y repite este procedimiento en todos los dientes.

### **Revelador de placa**

Es una sustancia que tiñe de “color” la placa dental y que viene en forma de pastillas. Disolvemos una en la boca chupándola y aparecerá de “color” los lugares donde hay placa dental, que es donde tendremos que insistir en el cepillado, pero ya sin pasta.

### **Colutorios**

Hay diversos tipos de colutorios: los que tienen **flúor** ayudan a fortalecer el esmalte contra las caries y se usan una vez al día o a la semana según la presentación farmacológica.

Otros colutorios: su composición es la clorhexidina que se debe utilizar, sobre todo, cuando hay una inflamación de las encías.

### ***EN ORTODONCIA LINGUAL***

Es importante el uso de Irrigadores bucales después del cepillado y uso de seda dental. Mínimo una vez al día.



**Elisa Carballido Ferreira**

Técnico Superior Especialista en Higiene Bucodental

Nº de colegiado 280918