

## ¿Cómo me cepillo los dientes?

Hay muchas técnicas para cepillarte los dientes. La técnica horizontal, la técnica de Stillman, la técnica de Charters... Todas son eficaces si se realizan de manera adecuada. Yo os explicaré una de ellas, la que considero la mejor, la técnica de Bass.

Se basa en eliminar la placa bacteriana subgingival, es decir, la que hay dentro del surco gingival. El surco gingival es el espacio que hay entre encía y pieza dentaria. Se puede realizar con cualquier cepillo, pero son ideales y aconsejables los cepillos con 2 o 3 hileras de filamentos.

Se coloca el cepillo 45 grados respecto al eje del diente dentro del surco gingival y se hace un movimiento de vibración, no de desplazamiento, de los filamentos. Tenemos que hacer el movimiento durante 10 o 15 segundos en cada grupo de 2 o 3 dientes.

Para las caras vestibulares y linguales de los premolares y molares, es decir, las caras de tus dientes más cercanas a tus labios y las más cercanas a la lengua, el mango debe mantenerse paralelo y horizontal al arco dentario.

Para las caras linguales de los incisivos y caninos superiores e inferiores el cepillo se sostiene verticalmente y las cerdas del extremo de la cabeza se insertan en el espacio crevicular de los dientes. Para las caras oclusales se recomiendan movimientos de barrido cortos en sentido anteroposterior, de delante hacia atrás. Esta técnica se recomienda especialmente en pacientes con inflamación gingival y surcos periodontales profundos por su capacidad de remover tanto la placa supragingival como la subgingival más superficial, no obstante cualquiera puede emplearla y los resultados serán óptimos.

