

## LOS CEPILLOS DENTALES Y LA SALUD ORAL

Es importante en el momento de escoger un cepillo dental tener en cuenta el tipo de dentición, si es decidua, es decir dientes temporales o de leche, si es permanente o se está en el recambio de dientes.

También deben considerarse factores como la destreza o habilidad manual, el uso de prótesis dentales o de algún tipo de aparatología, removible o fija.



Para los niños que tengan dientes temporales o deciduos, se recomienda utilizar un cepillo manual con las siguientes características: cabezas con bordes protectores, fabricadas con material plástico, preferiblemente caucho. Estas cabezas evitan las lesiones que pueden causarse, por la mala utilización del cepillo, con movimientos bruscos o fuerzas exageradas, las cerdas deben ser extrasuaves pues en esta etapa se está limpiando más tejidos blandos como las encías que los dientes. Los mangos de los cepillos deben ser antideslizantes, para que permitan un mejor agarre aun cuando el cepillo o la mano del operador estén mojados.

Algunos cepillos tienen una base estabilizadora para que al colocarlo sobre una superficie plana, como el lavamanos del baño, no se caiga o contamine. Es importante también que los mangos sean lo suficientemente largos y gruesos para que los adultos puedan sostenerlo fácilmente al cepillar los dientes de los niños. La cabeza del cepillo no debe ser muy grande y podría tener idealmente una forma ovalada o de diamante, para que permita fácil acceso a las zonas posteriores de la cavidad oral. Se sugiere cambiar cada 3 meses el cepillo dental, o cada vez que las cerdas se vean desgastadas, lo que puede ser un problema para los padres de los niños que muerden el cepillo o juegan con ellos.

Es fundamental usar la seda dental, mínimo una vez al día, para eliminar los restos de la placa alimenticia que se quedan entre los dientes.