

# ¿Cómo puedo tener una buena higiene oral y cuáles son las técnicas de cepillado dental?

Alondra del Carmen Ruiz Gutiérrez  
Juan Ramón Gómez Sandoval  
Ruth Rodríguez Montaña

Las prácticas de higiene oral son la piedra angular en la prevención de las enfermedades bucales más comunes, como caries, gingivitis y periodontitis, donde el objetivo principal es eliminar la masa blanca-amarillenta que se forma alrededor de los dientes (placa dentobacteriana). Tanto las diferentes técnicas de cepillado, los cepillos dentales, aditamentos de higiene interdental, así como pastas y enjuagues bucales buscan contribuir en dicha remoción y/o desorganización.

Se recomienda adaptar las recomendaciones de higiene oral a las particularidades de cada paciente, así como identificar y abordar las deficiencias individuales para mejorar la eliminación de la placa dentobacteriana.

A continuación, mencionaremos algunas características de cepillos dentales y otros aditamentos para maximizar la higiene bucal.

## Cepillos dentales

Existen cepillos dentales tanto manuales como eléctricos, disponibles en diferentes diseños, que varían en la forma de sus mangos, cabezales, así como tipo y disposición de las cerdas. Como recomendación general se sugieren cepillos de mangos ergonómicos, cabezas pequeñas de cerdas suaves, con el fin de mejorar el acceso para limpiar los dientes y molares en sus diferentes superficies (hacia mejilla, labio, paladar y/o lengua), así como la encía de todos ellos (figuras 1A y 1B).

La selección del cepillo dental idealmente sería bajo la asesoría del odontólogo una vez que se ha revisado el estado bucal y se han identificado las dificultades durante la higiene dental; al comparar la reducción de la placa dentobacteriana en un solo ejercicio de cepillado, el cepillo manual reduce 42% de placa vs. el cepillo eléctrico que reduce el 46% de placa, sin embargo, la selección entre ambos tipos de cepillos dependerá de las necesidades y gustos de cada individuo.

¿Qué tan frecuente debo cepillar mis dientes? Lo ideal es unos 20 minutos después de comer. Sin embargo, puedes mantener una buena salud oral si lo realizas dos veces al día con una pasta de dientes que contenga flúor durante 2 minutos [1]. Cabe mencionar que el cepillado dental antes de acostarse es muy importante, porque la reducción del flujo de saliva durante la noche favorece la acumulación de placa dentobacteriana, generando la posibilidad de ataque hacia el esmalte dental o hacia la encía [2].

## Enjuagues bucales

El enjuague bucal es un producto líquido de higiene dental que se utiliza para enjuagar la boca durante un tiempo determinado y luego expulsarlo. Contiene diversos ingredientes antisépticos, como alcohol, clorhexidina y mentol, entre otros, destinados a eliminar las bacterias y microbios responsables de enfermedades bucales. El uso regular de enjuague bucal ayuda a prevenir la acumulación de placa bacteriana, lo que a su vez contribuye a prevenir la caries dental y las enfermedades de las encías. Además, ayuda a combatir el mal aliento al eliminar las bacterias causantes del mismo [2].

## Aditamentos de higiene interdental

Se utilizan diversos dispositivos para la limpieza interdental: hilo dental, cepillos interdentales incluso enjuagues bucales. Una buena higiene bucal interdental requerirá un aditamento que pueda penetrar cómodamente entre los dientes adyacentes y que sea bien aceptado por el paciente sin provocar lesiones en los tejidos blandos o duros.

► **Hilo dental:** su objetivo es remover la placa dentobacteriana en las zonas interdentes, donde el cepillo no penetra. Existen hilos dentales encerados y sin cera, sin embargo, se recomienda más el hilo dental con cera ya que ayuda a ejercer menos presión durante el paso interdental y reduce el riesgo de cortar la encía durante el paso entre los dos dientes (figura 1C).

► **Cepillos interdentales:** las zonas a las que no se puede acceder con el cepillo de dientes o por el uso de brackets o aparatos dentales, se puede lograr con un cepillo interdental; estos pueden eliminar placa dentobacteriana de 2 a 2.5 mm debajo de la encía. En cuanto a sus estructuras los cepillos interdentales pueden diferir en forma, por ejemplo, cilíndrica o cónica, en ángulo o recta, y varían con respecto a la rigidez de los filamentos (figura 1C). Para su uso, se coloca el cepillo en el espacio interdental (conformado por dos superficies interdentes), cercano a la encía y se realizan movimientos recargándose el cepillo en una de las superficies, para después moverse a la otra superficie y así garantizar que ambas queden limpias.

► **Irrigadores bucales:** son aditamentos que movilizan agua por una manguera muy fina que se coloca en los espacios entre diente y diente, y son diseñados para eliminar la placa poco adherida mediante la acción mecánica del chorro de agua, incluso se puede colocar algún enjuague bucal (figura 1D).

## Técnicas de cepillado

► **Técnica de Starkey:** indicada para bebés y niños hasta los 7 años. Es una técnica ejecutada por los padres, colocando al niño por su espalda y apoyado sobre el pecho o la pierna del padre o tutor. Cuando el niño ya tiene más de 2 o 3 años esta técnica se realiza de pie y delante de un espejo y se divide la arcada dental en sextantes. Las cerdas se dirigen en una inclinación de 45° hacia apical y se



**Figura 1.** Cepillos dentales y aditamentos de higiene interdental. A: presentan variaciones en la forma de sus mangos. B: diferencias en cabezales y disposición de las cerdas. C: aditamentos de higiene interdental, como: cepillos interdentales e hilos dentales en diferentes presentaciones. 1D: irrigador dental, imagen de irrigador e imagen de funcionamiento fueron tomadas y editadas de *Wikimedia Commons* ([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:New\\_AQUAPICK.PNG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:New_AQUAPICK.PNG) y [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Irrigador\\_dental.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Irrigador_dental.png)).

realizan movimientos horizontales unas 15 veces por sextante (figura 2A). El cepillo debe ser de cerdas muy suaves.

► **Técnica horizontal de Scrub:** recomendada para niños menores de 6 años, ya que debido a que están desarrollando su motricidad, esta técnica es la más sencilla para ellos.

1. Las cerdas del cepillo se colocan en un ángulo de 90° sobre la superficie vestibular y oclusal de los dientes (figura 2B).
2. Se realiza una serie de 20 movimientos repetidos de atrás para adelante.

► **Técnica de Fones:** indicada para niños mayores de 6 años. Para esto se deben cepillar los dientes por sectores. Inicia de la zona posterior donde están las molares y divídelo en dos porciones (si el niño tiene premolares, se recomienda separar en sección de molares y sección de premolares). Los dientes anteriores se cepillan en dos mitades, de canino a incisivo central y de incisivo central a canino. Por último, cepilla el sector de premolares y sector de molares del lado contrario.

1. Los dientes deben estar en oclusión (dientes superiores e inferiores juntos) o en posición de reposo, y las cerdas del cepillo se colocan formando un ángulo de 90°.
2. Realiza diez movimientos circulares amplios y rápidos, con presión leve o moderada que abarquen tanto los dientes superiores como los inferiores.

3. En las caras oclusales (por donde masticamos y molemos los alimentos) se realizan movimientos circulares.

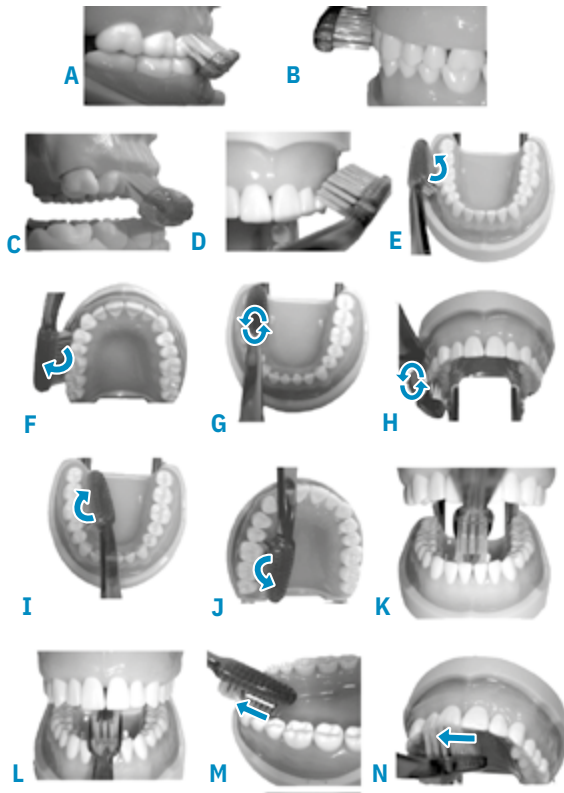
4. En las caras linguo-palatinas (zona donde roza la lengua con los dientes) se coloca el cepillo en posición vertical y se realizan movimientos rotatorios.

► **Técnica de Bass y Bass modificada:** indicada para adultos que presentan enfermedades periodontales con dificultados de motricidad. Se recomienda llevarla a cabo con un cepillo de cerdas suaves para evitar, primero, la abrasión de la estructura dental dura y, segundo, la lesión de la encía marginal por trauma.

1. El cepillo se coloca inclinado en un ángulo de 45° con las cerdas dirigidas hacia la encía.
2. Las cerdas del cepillo deben hacer una ligera presión en la encía para introducirlos un poco en los nichos interdentales y el surco gingival (figura 2C).

En la técnica de *Bass modificada* se recomienda en pacientes con enfermedades periodontales sin dificultad de motricidad. En esta técnica se deben realizar pequeños movimientos vibratorios y después un movimiento de barrido hacia la zona oclusal o incisal (zona donde chocan dientes superiores y posteriores) [3].

► **Técnica de cepillado de Stillman modificada:** indicada en pacientes adultos que no tienen enfermedad periodontal; es similar a la técnica de Bass, pero las cerdas se colocan a 2 mm de la corona dental por



**Figura 2.** Posiciones del cepillo dental y sentido de cepillado.

- ▶ **A:** posición del cepillo dental a 45° del diente con las cerdas dirigidas a la encía.
- ▶ **B:** posición horizontal sobre las caras vestibulares de los dientes.
- ▶ **C:** posición a 45° del diente con las cerdas dirigidas a la encía e introducción de las mismas con presión leve.
- ▶ **D:** posición aproximadamente 2 mm arriba del diente sobre la encía.
- ▶ **E y F:** dirección del movimiento en las caras vestibulares de dientes posteriores.
- ▶ **G y H:** dirección del movimiento en caras oclusales de dientes interiores.
- ▶ **I y J:** dirección del movimiento en caras linguales de dientes posteriores.

- ▶ **K y L:** posición en caras linguales de los dientes anteriores inferiores.
- ▶ **M y N:** posición en caras linguales de los dientes anteriores superiores.

## Conclusiones

Existen diversos aditamentos para mantener una buena higiene y por consiguiente buena salud oral. El tipo de cepillo dental más recomendado es aquel que tiene cerdas planas y suaves. En caso de tener brackets u otros aparatos dentales es importante utilizar cepillos interdentales. Por último, la técnica ideal depende de tus necesidades físicas o clínicas; la técnica que se utilice debe realizarse correctamente.

## Referencias

1. Sälzer S, Graetz C, Dörfer CE, Slot DE, Van der Weijden FA. Contemporary practices for mechanical oral hygiene to prevent periodontal disease. *Periodontol 2000*. 2020;84(1):35-44.
2. Kramer A, Splieth C. Health promotion through structured oral hygiene and good tooth alignment. *GMS Hyg Infect Control*. 2022;17:Doc08.
3. Ayay Plasencia JB, Marín Yupanqui YE. 2021. *Comparación de dos técnicas de cepillado en la eliminación del biofilm dental, mediante la revisión literaria* [Tesis para optar el título profesional de Cirujano Dentista]. Perú: Universidad Privada Antonio Guillermo Aurelio; 2021. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1510?show=full>

**Alondra del Carmen Ruiz Gutiérrez** Instituto de Investigación en Odontología, Departamento de Clínicas Dentales Integradas, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

**Juan Ramón Gómez Sandoval** Instituto de Investigación en Odontología, Departamento de Clínicas Dentales Integradas, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara. Especialidad en Periodoncia, Departamento de Clínicas Dentales Integradas, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

**Ruth Rodríguez Montaña** Instituto de Investigación en Odontología, Departamento de Clínicas Dentales Integradas, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara. Departamento de Salud-Enfermedad como Proceso Individual y Colectivo, Centro Universitario de Tlajomulco de Zúñiga, Universidad de Guadalajara.

Contacto: [ruth.rodriguez@academicos.udg.mx](mailto:ruth.rodriguez@academicos.udg.mx)