

American Dental Association

**ADACommons**

---

Patient Dental Health Education Brochures

Special Collections

---

1972

## **Cómo Limpiar los Dientes y las Encías [Spanish language version: Cleaning your Teeth and Gums] (1972)**

American Dental Association

Follow this and additional works at: <https://commons.ada.org/patientbrochures>



Part of the [Dental Hygiene Commons](#), [Dental Materials Commons](#), [Dental Public Health and Education Commons](#), and the [History of Science, Technology, and Medicine Commons](#)

---

### **Recommended Citation**

American Dental Association, "Cómo Limpiar los Dientes y las Encías [Spanish language version: Cleaning your Teeth and Gums] (1972)" (1972). *Patient Dental Health Education Brochures*. 109. <https://commons.ada.org/patientbrochures/109>

This Book is brought to you for free and open access by the Special Collections at ADACommons. It has been accepted for inclusion in Patient Dental Health Education Brochures by an authorized administrator of ADACommons. For more information, please contact [commons@ada.org](mailto:commons@ada.org).

513:2  
1972  
32

# Cómo Limpiar

## los Dientes y

## las Encías

AMERICAN  
DENTAL ASSOCIATION  
ARCHIVES  
DO NOT CIRCULATE

## Algo que Nunca le Dijo su Madre

Probablemente su madre o su maestro le haya dicho que se debe cepillar los dientes tres veces al día para tener buena salud dental.

Después de algún tiempo, usted mismo se daba cuenta que se veía y se sentía mejor con la boca limpia, porque significaba un aliento agradable y una sonrisa más atractiva.

Pero algo que su madre probablemente **nunca** le dijo fue que al limpiarse los dientes y encías estaría quitando algo que se llama **placa**.

¿Que es **placa**? Es una pegajosa capa sin color de bacterias (microbios) peligrosas que se forma constantemente en los dientes.

Se ha descubierto que las bacterias de la placa son la causa principal de las dos enfermedades dentales más comunes: (1) las caries dentales, que son la mayor causa de la pérdida de dientes en los niños, y (2) la enfermedad periodontal o de las encías (piorrea), la mayor causa de la pérdida de dientes en los adultos.

Si no se quita la placa diariamente, se acumulará y se convertirá en un depósito duro que se llama cálculo (tártaro). El cálculo sólo lo puede quitar su dentista o un higienista dental.

Si no se quita el cálculo de los dientes, más placa se formará encima y causará al fin la destrucción de los dientes y encías, algo innecesario, ya que los dientes deben durarle toda la vida.

# Es Asunto Suyo; Ayúdese a Sí Mismo

Su dentista puede ayudarle a evitar la pérdida de los dientes si lo visita frecuentemente. Puede tratar también cualquier enfermedad dental que ya haya comenzado. Le puede dar instrucciones sobre el control de la placa, pero sólo **usted** puede limpiar los dientes de la acumulación diaria de la placa. ¡DESCUBRE EL ENEMIGO!

Como es difícil ver la placa, el colorearla le ayudará a descubrirla antes de limpiarla de sus dientes. Esto se hace fácilmente usando tabletas o soluciones reveladores. Le mostrarán claramente dónde se encuentra la placa (figura 1).

## El uso de un agente revelador es fácil:



Figura 1



Figura 2

**1** Mastique una tableta o enjuague la boca con una solución.

**2** Vacíe la boca (escupa o trague—no le hará daño).

**3** Examine los dientes con un espejo en un lugar bien iluminado.  
El color que se puede ver en los dientes es la placa que se debe quitar por medio del cepillo y seda dental. Cuando desaparece el color de los dientes, la placa se habrá quitado completamente (figura 2). El agente revelador puede verse ligeramente en su lengua y encías por corto tiempo.

**4** Al principio, tal vez será necesario colorear la placa cada vez que cepilla los dientes o usa la seda dental, pero después de más experiencia en limpiar bien los dientes, se necesitará sólo una inspección ocasional.

# El Uso de la Seda Dental

La seda dental sirve para desalojar la placa y las otras acumulaciones de los dientes, especialmente cerca de las encías. Es importante usar la seda dental para limpiar estas áreas completamente, ya que las caries y las enfermedades de la encía comienzan frecuentemente en estas áreas donde no alcanza llegar su cepillo de dientes.

Con muy poca práctica se puede aprender el uso correcto de la seda dental. No se desanime en su primer intento. Después de varios días gastará sólo unos pocos minutos de su tiempo.

## Consejos Útiles

□ Divida la boca en cuatro partes. Introduzca la seda dental, primero entre los dientes de la mitad de arriba y luego en la otra mitad. Haga lo mismo con los dientes de abajo. Fije un tiempo y un método específico para el uso de la seda dental para poder limpiar cada uno de sus dientes todos los días.

□ Las primeras veces que usa la seda dental, las encías le pueden doler y sangrar un poco. Pero cuando la placa se deshace y se han quitado las bacterias, las encías empezarán a sanarse y no sangrarán más. Si aún continúan sangrando después de varios días, consulte a su dentista.

□ Recuerde que debe proceder con mucho cuidado al introducir la seda entre los dientes y cerca de las encías.

**Aprenda estos principios para el uso de la seda dental:**

### 1

Corte 45 centímetros de seda dental y envuelva la mayor parte en el dedo cordial.

### 2

Envuelva el resto de la seda en el correspondiente dedo de la otra mano. En este dedo puede recoger la seda a medida que se ensucie (figura 3).

### 3

Con 2 o 3 centímetros de seda entre los dos pulgares, use éstos y los índices para guiar la seda entre los dientes (figura 4).

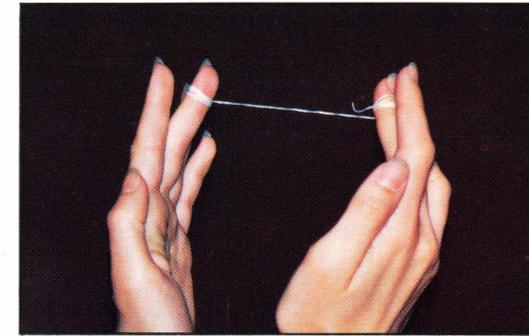


Figura 3

### 4

Manteniendo estirado la seda, muévala de atrás hacia adelante suavemente para introducirlo entre los dientes. ¡Nunca presione demasiado la seda dental contra las encías! Al hacer contacto con la encía, adhiera la seda a la forma curva del diente y **deslícela suavemente** entre la encía y el diente hasta sentir resistencia (figura 5).

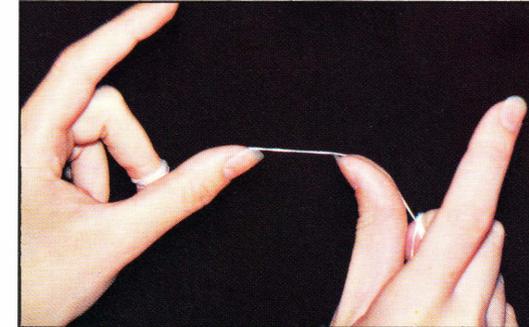


Figura 4

### 5

Manteniendo la seda firmemente contra el diente, muévala de la encía y continúe con un movimiento de arriba hacia abajo, "raspando" la superficie del diente.

### 6

Repita este proceso en cada uno de sus dientes.

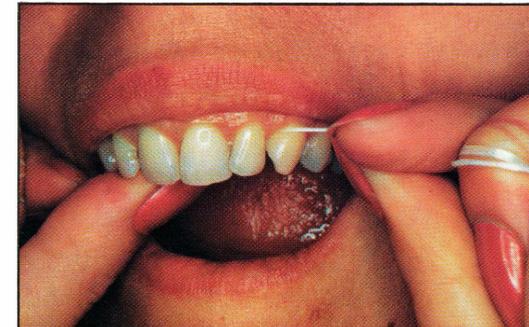


Figura 5

# El Método Básico de Cepillar

El uso del cepillo limpiará la placa y otras acumulaciones de todas las superficies de los dientes. Pida que su dentista le recomiende un cepillo. La mayoría de los dentistas recetan un cepillo de mango recto, con cerdas suaves de superficie uniforme y de puntas redondeadas. Las cerdas suaves disminuirán el peligro de herir las encías. La cabeza del cepillo debe ser lo suficientemente pequeño para permitirle alcanzar todos los dientes. (Los niños necesitan cepillos más pequeños que los adultos).

Varios métodos de cepillar son aceptables. El siguiente es uno de los que actualmente se sugiere para quitar la placa.

1

Coloque el cepillo a lo largo de sus dientes con las cerdas en ángulo recto contra la línea de la encía (figura 6).

2

Mueva el cepillo de atrás hacia adelante con movimientos cortos (como para cubrir medio diente a la vez) varias veces, restregando suavemente.

3

Cepille la superficie exterior de cada diente, los de arriba y los de abajo, manteniendo las cerdas en ángulo recto contra la línea de la encía.

4

Use el mismo método en todas las superficies interiores de los dientes, usando los movimientos cortos de atrás hacia adelante.

5

Se debe cepillar la superficie interior de los dientes delanteros colocando el cepillo verticalmente y moviéndolo suavemente varias veces de arriba hacia abajo sobre los dientes y la encía (figura 7).

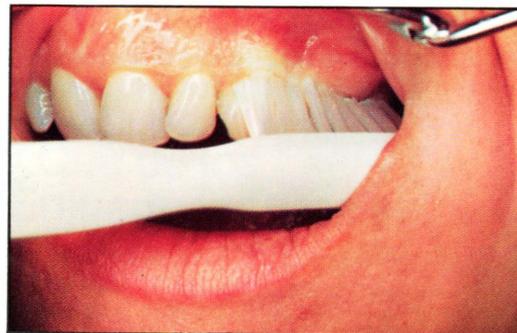


Figura 6

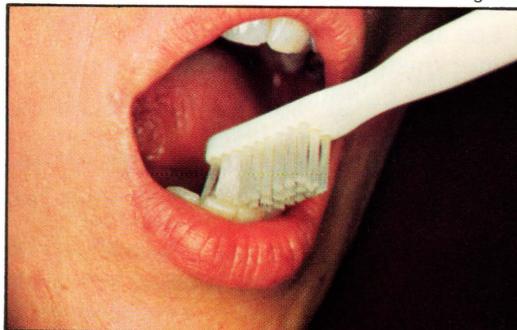


Figura 7

## Consejos sobre el Uso del Cepillo:

- Un cepillo desgastado no limpiará sus dientes. Cambie de cepillo a menudo.
- Su cepillo sólo puede limpiar uno o dos dientes al mismo tiempo. Cambie su posición frecuentemente.
- Cepille con movimientos cortos y suaves pero con suficiente presión para poder sentir las cerdas contra su encía.
- Cepille la lengua con el cepillo. Esto le ayudará a sentir la boca más fresca.
- El cepillo, tanto como la seda dental, requiere un poco de tiempo y de práctica para usarlo correctamente.
- Aunque es preferible cepillar los dientes varias veces al día, los debe cepillar cuidadosamente y completamente (y usar la seda dental) por lo menos una vez al día para mantener la placa bajo control.
- Si sangra repetidamente al cepillarse, consulte a su dentista.

## ¿Qué Crema Dental Debe Usar?

El Consejo de Terapéutica Dental de la Asociación Dental Americana ha reconocido algunas cremas dentales que contienen un compuesto efectivo de fluoruro y que son de valor en la prevención de las caries dentales. Asegúrese que la crema dental tenga el sello de aprobación del Consejo en su envoltura.

La crema o polvo dental puede aumentar el placer de cepillar los dientes y dejar la boca fresca.

## ¿Cuán Efectivos Son los Cepillos Eléctricos?

Tanto los cepillos de mano como los eléctricos son efectivos para cepillar sus dientes y encías. Los cepillos eléctricos pueden ser útiles especialmente para los incapacitados. A causa de su novedad, los niños pueden encontrar el cepillo eléctrico muy llamativo.

El Consejo de Materiales y Mecanismos Dentales de la Asociación Dental Americana ha dado

reconocimiento a algunos aparatos de irrigación oral y algunos cepillos eléctricos como medios efectivos para limpiar los dientes y las encías. Busque siempre el sello de aprobación del Consejo en su envoltura.

## ¿Qué Tal Son los Aparatos de Irrigación Oral?

Los aparatos de irrigación oral son mecanismos que lanzan pequeños chorros de agua entre y alrededor de los dientes. Su propósito es de desalojar acumulaciones de comida de los sitios difíciles de alcanzar. Los aparatos de irrigación pueden ser de ayuda especial para sacar estas acumulaciones de las bandas de ortodoncia. Aunque algunos de estos mecanismos son efectivos en conjunto con la seda dental y el cepillo, nunca se deben considerar como sustitutos de éstos.

Hay dos tipos básicos de estos aparatos. Un tipo genera un chorro intermitente de agua por medio de una pequeña bomba eléctrica. El otro tipo se conecta a la llave de agua. Con cualquiera de estos dos, se debe ajustar cuidadosamente la presión del

agua para evitar daño a las encías. Consulte con su dentista sobre el uso correcto de estos aparatos.

## ¿Qué de los Enjuagues Bucales?

Un enjuague bucal puede refrescar temporalmente el aliento y dejar un sabor agradable en la boca. Sin embargo, no quita la placa ni evita las caries o enfermedades de la encía.

El mal aliento puede indicar una salud dental deficiente u otros desórdenes orgánicos. No trate de encubrir estos síntomas de anormalidad usando un enjuague bucal.

No confíe en enjuagues bucales que prometen quitar el dolor u otro síntoma de enfermedad. Para estar seguro, debe usar un enjuague con medicamentos sólo si lo receta su dentista.

## Razones de Enjuagar la Boca

Después de haber cepillado los dientes y usado la seda dental, enjuague la boca vigorosamente. Así desalojará la placa y otras acumulaciones sueltas de los dientes y las encías.

## ¿Qué de los Artefactos para Limpiar entre los Dientes?

Hay varias clases de artefactos de venta que incluyen los cepillos con una punta de goma en el mango y los palillos para limpiar entre los dientes. Generalmente los fabricantes afirman que son para el masaje de las encías. Se supone que mejoran la circulación de la sangre y así evitan enfermedades de las encías. El beneficio que se obtiene del masaje de las encías es en realidad dudoso. Además, el uso incorrecto de estos productos puede herir la encía y, en vez de ser útiles, pueden empeorar cualquier enfermedad de las encías.

Algunos dentistas recomiendan el uso de estos artefactos como agentes limpiadores que, usados correctamente, pueden ayudar en desalojar la placa. Sin embargo, se deben usar solamente si los receta su dentista, y en la manera en que él recomienda.



**American Dental Association**

211 East Chicago Avenue  
Chicago, Illinois 60611

Printed in U.S.A.

G38S