



Cepillado y Limpieza con Hilo Dental

¿Por qué es importante para los adultos mayores el cuidado bucal?

Los adultos de mayor edad están en riesgo de tener caries, enfermedad de las encías y cáncer de boca. Cepillar sus dientes y utilizar hilo dental diariamente son acciones importantes para mantener saludables su dentadura y sus encías y evitar el mal aliento. ¡Nunca es tarde para empezar!

Consejos para Cepillar sus Dientes

El cepillado ayuda a eliminar la placa (una capa de gérmenes, blanca y pegajosa), alimentos y bacterias, de la superficie de las piezas dentales. Cepille sus dientes después de cada comida o por lo menos dos veces al día con un cepillo dental suave y pasta dental con fluoruro.

Cómo cepillar sus dientes:

1. Coloque su cepillo dental en un ángulo de 45 grados respecto a sus encías.
2. Mueva el cepillo hacia atrás y hacia adelante, con impulsos suaves y cortos.
3. Cepille las superficies exteriores, las superficies interiores y las superficies de masticación de todas sus piezas dentales.
4. Limpie la superficie interior de sus dientes frontales sosteniendo el cepillo verticalmente y realizando varios movimientos con impulsos hacia arriba y hacia abajo.
5. Cepille su lengua para eliminar las bacterias y evitar el mal aliento.
6. Enjuague bien con agua a temperatura ambiente.

Si tiene dificultad con el cepillado, hable con su dentista sobre la utilización de un cepillo dental eléctrico. Si tiene dificultad para sostener un cepillo dental debido a artritis u otro dolor de manos, pida a algún familiar o ser querido que envuelva el mango del cepillo dental con un paño pequeño y lo asegure con ligas. Esto hará que el mango sea más grande y más fácil de manejar.

Consejos para Utilizar Hilo Dental para sus Dientes

La utilización de hilo dental ayuda a eliminar placa, alimentos y bacterias de áreas que el cepillo dental no puede alcanzar, como entre las piezas dentales y por debajo de la línea de la encía. Utilice hilo dental por lo menos una vez al día.

Cómo utilizar el hilo dental:

1. Corte una porción grande de hilo dental (cerca de 18 pulgadas), y enróllelo alrededor de su dedo medio. Enrolle el extremo libre del hilo dental alrededor del dedo medio de la otra mano.
2. Sostenga firmemente el hilo dental entre sus pulgares y sus dedos índice.

3. Guíe suavemente el hilo dental entre sus piezas dentales, utilizando un movimiento de frotación.
4. Cuando el hilo dental alcance la línea de la encía, cúrvelo en forma de “C” contra el costado de la pieza dental. Deslícelo suavemente dentro del espacio entre las encías y la pieza dental.
5. Manteniendo tenso el hilo dental, tállelo suavemente varias veces hacia arriba y hacia abajo de la superficie de la pieza dental. Repita este método en ambos lados de todas las piezas dentales, asegurándose de utilizar una nueva sección de hilo dental con cada pieza dental.

Si tiene dificultades al utilizar hilo dental tradicional, pruebe un método diferente, tal como dispensador de hilo dental pre-enhebrado o un cepillo inter-dental (un cepillo pequeño específicamente diseñado para limpiar entre las piezas dentales).

Cómo Mantener Limpia su Boca

1. Cepillo: Cepille sus piezas dentales naturales por lo menos una vez al día. Asegúrese de limpiar todas las superficies de sus piezas dentales y de su lengua.
2. Hilo dental: Limpie sus piezas dentales con hilo dental por lo menos una vez al día. Si tiene dificultades al utilizar hilo dental tradicional, pruebe un método diferente, tal como dispensador de hilo dental pre-enhebrado o un cepillo inter-dental (un cepillo pequeño específicamente diseñado para limpiar entre las piezas dentales).
3. Si tiene prótesis dentales, cuídelas: Limpie diariamente sus prótesis dentales con un cepillo suave para prótesis dentales y pasta para prótesis dentales. Cuando no las utilice, humedezca sus prótesis dentales sumergiéndolas en agua a temperatura ambiente.
4. Vea a su dentista de manera regular: Aunque no tenga ninguna pieza dental natural, es importante visitar a un dentista para verificar sus encías y el ajuste de sus prótesis dentales.

Si piensa que necesita atención dental, o siente dolor, debe buscar asistencia dental o médica inmediatamente.



Christina Gianfrancesco, BA (DDS Candidate) y Kavita P. Ahluwalia, DDS, MPH (Associate Professor of Clinical Dentistry)
Columbia University, College of Dental Medicine